

Stéphane Garnier

MACSKA- BÖLCSESSÉG

Gondolkodj
és élj úgy,
mint a
macskád!

Partvonal

Macskabölcssesség

Stéphane Garnier
Partvonal (2025 jan)

Címke: Állattartás, macska, önsegítő,
spiritualitás, humor

Ki látott már stresszes macskát? Aki hajlandó megtenni valamit, amihez nem fűlik a foga? Esetleg pont ellenkezőleg: akinek meg lehet tiltani azt, amihez éppen kedve van?

A francia Stéphane Garnier hosszan tanulmányozta saját négylábú kedvencét, és az író lenyűgözte a macskájából áradó elegancia és szabadságvágy. Ziggy, a lassan 15 éves macskaúrfi ihlette a Macskabölcsséget, az életmódtanácsokat tartalmazó, könnyed, humoros, de lényegre törő olvasmányt, amely támpontokat ad ahhoz, hogyan éljünk teljes, örömteli, önálló és szabad életet, akár egy macska.

Stéphane Garnier

Macskabölcsség

Gondolkodj és élj úgy, mint a macskád!



Ziggynek, a macskámnak

Előszó

Vannak napok, amikor semmi kedvünk munkába menni, híreket olvasni, szívünkre venni a világ gondját, és aggódni a jövőnk miatt. Sőt ahhoz sincs kedvünk, hogy véleményt mondjunk a nyugtalanító politikai reformokról, szakmai előmenetelünk vagy nyugdíjunk miatt aggódjunk.

Néha egyszerűen nincs kedvünk ahhoz, hogy állandóan a személyes problémákon rágódjunk, amikhez még szeretteink gondjai-bajai is hozzáadódnak. Néha azon is feleslegesnek tűnik aggódni, hogy szegény bolygónkat megrövidítettük egy teli kád vízzel, vagy hogy nem étkezünk elég egészségesen.

Néha csak ahhoz van kedvünk, hogy kiszálljunk mindebből, hogy ezt az egészet elengedjük, és egy másodpercre fellelegezhessünk.

Épp most fordultam hátra, és láttam, ahogy a macskám, Ziggy nesztelenül besurrant az irodámba. Kacsintva rám nézett, felugrott a íróasztalomra, és kényelmesen elterült a számítógépem billentyűzetén. Régebben, amikor még füzetekbe jegyzeteltem, volt egy kis közös rituálénk: amíg írtam, ő harapdálta a tollam kupakját. Ez volt a mi kis közös játékunk, ami mindig megnevettegetett. Ilyenkor egyfelől úgy tűnt, mintha nagyon örülne annak, hogy írok, másfelől pedig mindent megtett azért, hogy megakadályozzon ebben.

Eddig a finom kis tappancspofozgatásait vagy a térdem és a billentyűzet közt megtett sétáit csak játéknak értelmeztem, vagy annak könyveltem el, hogy simire vágyik.

De mi van akkor, ha ezzel valami mást is jelezni akart nekem már évek óta? Például hogy: „Hé, nem akarsz lazítani egy percre?” Lazítani... Amikor a puha kis orrocskáját a nyakamhoz érinti, nincs is kedvem azon stresszelni, vajon be tudom-e fizetni a számláimat, vagy hogy a következő tőzsdekrach miatt aggódjak...

Ő vajon foglalkozik ilyesmivel?

Talán ez az a titok, amire már évek óta próbál rávezetni engem; hogy képes legyek lazítani, mindent elengedni egy kis időre, és a

lényegre, a jóllétemre koncentrálni, úgy tenni, mint ő. Úgy élni és gondolkodni, mint ő.

Teljesen evidens, hogy a macskák sokkal ügyesebbek az élet dolgaiban, mint mi. Miért ne vehetnénk példát róluk? Nyomban el is kezdtem tanulmányozni, hogyan is működnek ők, a macskák, figyelem a vágyaikat és az életstílusukat.

Mindez itt volt a szemem előtt, anélkül, hogy hosszú éveken át észrevettem volna.

Akár a szakmai, akár a magánéletünkről legyen szó, bőven van mit tanulnunk tőlük!

Ebben a könyvben szeretném átadni nektek, hogyan lépünk picit hátrébb a hétköznapiakból, hogyan érezzük újra jól magunkat, és hogyan csaljunk mosolyt a saját arcunkra.

Milyen bölcs igazságokat ismer a macska? Mi az, ami a macskák viselkedéséből inspirálhat minket?

Mától fogva fogjuk fel az életet kicsit másképp! Gondolkodjunk és cselekedjünk macskaként!



Barátaink, a macskák...

*„És kezdetben megteremté az Úr az Embert, azonban látván gyengeségét,
odaadá néki társául a macskát.”*

Warren Eckstein

*„Még a legtoprongyosabb »csatornatöltelék« macska is nemesi tartással bír.
A macskák nem igényelnek semmit.
Ők egyszerűen csak... macskák, és ezzel mindent elmondtam.”*

Frédéric Vitoux



Amacskák ősidők óta elbűvölnek minket. Ahogy figyeljük őket, ahogy próbálunk rájönni, mi motiválja, mozgatja őket, észrevesszük, hogy jó tulajdonságaikban, viselkedésükben, szokásaikban, mániáikban van valami mágikus erő: a derűs életre és a boldogságra való képesség.

Azoknak a módszereknek, amelyeket a macskák a legnagyobb természetességgel működtetnek, mi is hasznát vehetnénk hétköznapijainkban.

Életfilozófiájuk pár szóban összefoglalható: evés, alvás, önfeledt játék, törekvés a kényelemre, és a lényeg, hogy csak azt csinálják, amihez kedvük van, és ezzel már önmagában is túltesznek rajtunk. Azonban nem csak erről lesz szó a későbbiekben.

Életstílusuk teljesen stresszmentes, hiszen a macskáknak kizárólag egy dolog számít: hogy jól érezzék magukat!

Segítségükkel – azzal, hogy működési módjukat megpróbáljuk picit leutánozni – egy újabb perspektíva nyílhat meg számunkra, másképp tekinthetünk az életünkre, mélyebben és más nézőpontból fogunk saját magunk működési mechanizmusaira tekinteni.

Itt az idő, hogy egy macska szemén, gondolatain, filozófiáján keresztül pillantsunk rá a világra, és úgy élvezzük az életet, mint ő.



A szabad macska

*„A lelkünk mélyén mindannyiunkat ugyanazok a szükségletek mozgatnak,
de a macskák bátrabbak, és nem aggodalmaskodnak semmin.”*

Jim Davis



Szabadság, drága szabadság! Ki ne álmodna arról, hogy az életének minden egyes pillanatát a szabadság hassa át?!

A legtöbb ember arra vágyik, hogy szabadon járjon-keljen, és azt csinálja, ami örömet szerez, szabadon fejezhesse ki, mihez van kedve, vagy hogy épp mihez nincs, hogy szabadon gondolkodhasson, és szabadon cselekedjen. Egyszóval szabadságra vágyunk!

Paradox módon mindenki hajlamos arra, hogy csak újabb és újabb béklyókat vegyen magára, esetleg olyan banki kölcsönökhöz láncolja magát, amelyek miatt csak egyre többet kell robotolnia. Vagy olyan lényegtelen tárgyakhoz kötődik, amelyek kizárólag számára értékesek, olyan szokásokhoz ragaszkodik, amelyek már szinte függőséggé váltak, és még csak észre sem veszi. Vagy ne is beszéljünk az olyan mérgező személyekhez való ragaszkodásunkról, akiket megpróbálunk továbbra is elviselni. Talán itt lenne az ideje egy alapos söprésnek az életünk háza táján!

Miért ne próbálhatnánk meg csak azokat a dolgokat megtartani, amiket szeretünk, csak olyan emberekkel körülvenni magunkat, akikkel jó a kapcsolatunk, és csak olyan tevékenységeket, olyan munkát végezni, amit szeretünk csinálni?

Csak a saját fejünk után mennénk, csak a saját vágyainkat követnénk. Talán azt gondoljátok most, hogy ez csupán „egy rózsaszín képzelgés, egy szép álom”. De nem az a macskáknak, akik eltökélten a szabadság hívószavát követik, szabadon léteznek,

szabadon birtokolnak, szabadon élik azt az életet, amire vágynak, és teszik ezt életük minden percében.

Ez a szabadságvágy nemcsak egy beidegződés, hanem a macskák létének leglényegibb része. Ami ezen kívül esik, nem sokat nyom a latban náluk, mi meg ezzel szemben háttérbe szorítva ezt az ideális állapotot, még a szabadságunkat is csak tervezetten, csak úgy és csak akkor vesszük ki, amikor ez lehetséges, és belefér az időbeosztásunkba.

Úgy akartok élni, mint egy macska? Éljetek olyan szabadon, mint a levegő, és csak olyan dolgokat csináljatok, amiket magatok választottatok!



A macska karizmája

*„A macskákra jellemző tisztaság, érzelmesség, türelem,
méltóság és bátorság alapján hányunkból válhatna jó macska?”*

Fernand Mery



Amacskának nem kell nyávognia vagy ugrándoznia ahhoz, hogy kitűnjön. Amint megjelenik egy helyiségben, érzékelhető a jelenléte. Nincs szüksége arra, hogy feltűnősködjön, mert a kisugárzása miatt azonnal észrevevesszük.

Személyisége és diszkrét bája azonnal felé irányítja figyelmünket, amint belép a nappaliba. Micsoda elegancia! Ki ne álmodna arról, hogy ilyen vonzerővel bírjon?

Mit tesz azért a macska, hogy ennyi pozitív kisugárzást bocsásson ki magából? Mivel vált ki az emberekből ekkora csodálatot?

Semmivel. Egyszerűen csak LÉTEZIK.

Íme a macska egyik nagy leckéje számunkra: azért, hogy kicsit jobban átéljük állati oldalunkat, és még ragyogóbb legyen a kisugárzásunk, egyszerűen csak lennünk, léteznünk kell!

Nem elkendőzni saját magunkat, nem fondorlatosan hazudni magunknak, nem szerepek mögé bújni, nem összevissza hadonászva ugrálni, hogy közönségünket hipnotizálni próbáljuk. Éppen itt a lényeg, hogy semmit nem kell tenni.

Csak sugározzuk ki magunkból a személyiségünket, mint egy adóállomás, mint egy fényforrás. Ne szaporítsuk a szót egy beszélgetésben, ne monologizáljunk azért, hogy magunkat fényezzük, mert csak untatni fogjuk a hallgatóközönséget. Tudat alatt érezni fogják, hogy a hosszú monológok álcája mögött tulajdonképpen csak saját magunkat győzködjük igazunkról.

Nem ilyen egy karizmatikus egyéniség. Ez csak arról szól, hogy mindent uralni akarunk, mindent elborítani, ami végül megfekszi a közönségünk gyomrát.

Észrevettétek már, hogy a legkarizmatikusabb színészek, akik szinte uralják a képernyőt, nem feltűnősködnek a játékkal? Kevés eszközzel mesélnek, és öltözkük sem túl kirívó.

Az igazán karizmatikus emberek sosem a legextravagánsabbak: erős a jelenlétük, de inkább visszafogottabbak.

A karizma annak függvényében erősödik, hogy mennyire vagyunk őszinték önmagunkkal és másokkal, ha olyannak fogadjuk el önmagunkat, amilyenek vagyunk, olyan mesterkélt trükkök nélkül, amelyek nincsenek összhangban legbensőbb személyiségünkkel.

Ezt a vonzó személyiséget bármelyikünk kifejlesztheti magában, nem kell mást tennünk, mint minden körülmény között önmagunknak maradni.

Ahhoz, hogy erőteljes és sugárzó legyen a jelenlétünk, és karizmatikus az egyéniségünk, legyünk őszinték, diszkrétek, egyszerűek és igazak!



A macska egy napja

Ha követjük a macska minden lépését és igazodunk a napirendjéhez, az csak jó hatással lehet az életünkre!

7.30: Csörög az ébresztőóra



Ilyenkor gondolataink még ködösek, agyunk működése még döcögős, az ébredés sokak számára nem egyszerű. Egy kis változtatás kell ide! Figyeljétek csak meg a macskátokat, ő hogyan ébred!



Először is nem úgy ugrik ki a fekhelyéről, mint órából a kakukk, mert ez sem a testnek, sem a hangulatnak nem tesz jót. Egy ideig még fekvé maradá, nyújtózkodik, lassan kinyitja a szemét, megadja magának az időt, ami az ébredéséhez kell.



Nyújtózkodjatok, ásítatok nagyokat, semmire nem jó a rohanás. A macska például még fekvé nyújtózkodik egy nagyot, majd felkel, domborít egyet a hátán, akkorát ásít, hogy majd kiakad az állkapcsa, majd kacsintva leül.



Én ki is próbáltam, és leutánoztam ezt a mozdulatsort. Valójában ez sokkal kellemesebb, mint hirtelen kiugrani az ágyból, akár a puskagolyó, majd csoszogva kibotorkálni a kávéfőzőhöz.



Az ébredésnek ez a nyújtózkodási és ásítózási fázisa az állatvilágban kvázi automatizmus, mi, emberek viszont hajlamosak vagyunk ezt kihagyni. Pedig nagyon fontos lenne annak érdekében, hogy jól ébredjünk, és jól induljon a napunk.

A macska nyugodt (általában)

„Egy ülő macska a nyugalom mintaképe.”

René Char



Társadalmunk egyik nagy rákfenéje a stressz. Miképp vehetnénk fel ellene a harcot, vagy hogyan tudnánk a megfelelő mederbe terelni?

Az utóbbi évtizedekben számos új, az ellazulást segítő módszer, relaxációs technika látott napvilágot. Ez nem egyértelműen pozitív, mert egy másik nézőpontból azt is jelenti, hogy életünkben egyre több a stressz, és egyre többen szenvednek tőle.

Állandóan rohanunk, idegeskedünk, álmatlanságban szenvedünk, pánikolunk, ami idővel a testre is kihat, magas vérnyomást eredményez, vagy akár ki is éghetünk: a „burn-out” szindróma előfordulása egyre gyakoribb az utóbbi években.

Ahhoz, hogy ilyen szélsőséges állapotba kerüljünk, nagyon rosszul kell menedzselnünk az életünket.

Most, hogy ezt megállapítottuk, fel kell tennünk a kérdést: hogyan változtassunk ezen? Figyeljük meg a macskát: általában stresszesnek tűnik? Csak nagyon ritkán.

Nyugalmat és oldottságot áraszt magából, bölcs higgadtságával, ellazult izmaival semmi fizikai jelét nem adja annak, hogy nyugtalan lenne, még tekintete sem tükröz semmiféle feszültséget.

Amit néha a macskák esetében stressznek hívunk, az csak éberség. Akkor jelentkezik, amikor felfigyelnek egy lehetséges veszélyre, egy olyan eseményre, amely megtörheti nyugodalmas és laza mindennapjaik folytonosságát. Füle ilyenkor égnek áll, tekintetét mereven fókuszálja valamire, és várakozik. De amint azonosította aggodalmának okát, újra nyugodttá válik, és fejét másodpercek alatt újra leengedi.

Amint felismerte, kikerülte vagy elhárította a veszélyt, amint elmúlt ez a pillanat, a macska már nem stresszel többé, vagy nem aggódik utólag rajta. Amikor környezete újból nyugodttá válik, úgy tűnik, a macska teljesen elszakad a veszély emlékétől is, úgy felejt el, mintha soha meg sem történt volna. Talán ez az egyik erőssége, talán ez az egyik kulcsa uralkodói nyugalmanak.

A szemlélődésen túl – mivel a macska azt szereti, ha az élete megszokott keretek között zajlik – rosszul viseli a napi szintű nagyobb változásokat, hiszen egy olyan jólléten és komforton alapuló életre rendezkedett be, amelynek nyugalját nem szívesen borítaná fel.

Az a kevés stresszes pillanat akkor következik be az életében, amikor ez a jóllét valamilyen oknál fogva hirtelen felborul. Ilyen szituációk akkor keletkeznek, amikor például ki kell kergetnie egy betolakodót a kertjéből, vagy állhatatosan ki kell mutatnia a gazdija felé, hogy az ötcsillagos macskatáp lecserélése egy olcsóbbra nem igazán van ínyére. Vagy esetleg akkor, amikor éppen tudatni akarja, hogy a gazdi gyakori és hosszú ideig tartó kimaradásai nincsenek épp szinkronban ökelme figyelem- és szeretetszükségletével.

Ha olyan nyugodtak szeretnénk lenni, mint a macskánk, ha a tartós belső béke állapotában szeretnénk élni, akkor kezeljük úgy a problémákat, mint ő. Keressük meg a stressz forrását, oldjuk meg a problémát egyszer és mindenkorra: állhatatosan csináljuk végig, majd tartósan szakadjunk el tőle. Ne kérődzünk, ne rágódjunk a problémán, hanem számúzzuk mindörökre, és a jóllét érzésével a nyugalom is visszatér hozzánk.

Van még egy jelenség, amit a macskáknál megfigyeltek, és amiről az állatorvosok is gyakran beszámolnak: ha egy macska gyakran vagy állandóan stresszes állapotban van, akkor a problémát általában a gazdájánál kell keresni.

A macskák szivacsként szívnak magukba mindent, nagyon érzékenyek, átveszik a hangulatokat, de egy bizonyos feszültség szinten (túl nagy zaj, hangos ordibálás) már nem biztos,

hogy meg tudják emészteni a feszültséget, és lehet, hogy nem tudják megőrizni a nyugalmukat.

Ha a jólléte forog kockán, és van rá lehetősége, az is előfordulhat, hogy a macska otthagyja a házat, ahol élt, ha annak légköre elviselhetetlenné válik számára. De ez vajon kinek róható fel? Ha a menekülés az egyetlen záloga a nyugalmának, meg fogja tenni. Ezt soha ne felejtsük el!



A macska képes érvényesülni

*„Úgy tűnik, a macskák nem törekednek arra, hogy hasznosak legyenek,
ami nem jelenti azt, hogy ne harcolnának azért,
hogy a kutyaénál is jobb helyük legyen otthon.”*

Michel Tournier



Bátortalanságból vagy önbizalomhiányból sokunk nehezen érvényesíti akaratát, vágyait „másokkal” szemben. Inkább háttérbe húzódunk, elcsendesedünk, nem merjük bevallani, hogy a „többiek” néha mennyivel intelligensebbeknek tűnnek nálunk, vagy egyszerűen csak eléggé magabiztosan lépnek fel ahhoz, hogy jelenlétük, tudásuk vagy időnként ostobaságuk is meggyőzővé váljon a hallgatóság számára.

Ki azok a „többiek”? Lehetnek akár ti is, vagy akár én is mások számára? Ha ezek a „többiek” több helyet és teret követelnek maguknak, akkor ez csak úgy lehetséges, ha ezt ti magatok engeditek át számukra. Ez egy kicsit olyan, mint az otthonunk esetében. Minél több tárolásra alkalmas szekrényünk van, annál több cuccot halmozunk fel.

A „többiek” időnként annyira belógnak a személyes teretekbe, hogy már-már a lábatokon taposnak? Gondoljunk a macskákra!

Próbáljatok csak meg egy macska tappancsára rálépni, csak hogy feltérképezzétek a reakcióját! Biztosan hallatni fogja a hangját, és meg fogjátok érezni, amikor a karmait a vádлитokba mélyeszti!

Ne engedjétek többé, hogy rátok tapossanak! A többieknek ehhez semmi joga sincs.

Csak akkora teret foglalhatnak el, amekkorát engedélyeztek nekik.

Csak annyit kaphatnak az elfogadásotokból és a belőletek áradó végtelen toleranciából, amennyit adtok nekik.

Csak tőletek függ, hogy miután a lábatokon tipornak, ráléphetnek-e a fejetekre is, hogy lenyomjanak a víz alá.

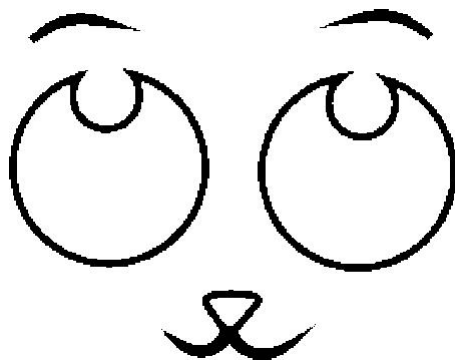
Kézzelfogható különbség van a macskáéhoz hasonló karizmatikus, markáns személyiség és a mások elnyomásával, megsemmisítésével érvényesülni próbáló, kártékony személyiség között.

A macskák anélkül foglalják el az életterüket, hogy másokat megrövidítenének, de nem tolerálják, ha ezt a helyet el akarják venni tőlük. Ők így érvényesülnek: derűsen. Nem zsarnokoskodnak, de nem fogadják el a statisztá vagy a másodhegedűs szerepét sem.

Higgadtan érvényesítétek magatokat, és védjétek meg a helyeteket akkor, amikor először megpróbálnak betörni a területetekre. Többet érdekeltek, mint egy egyszerű statisztaszerep!

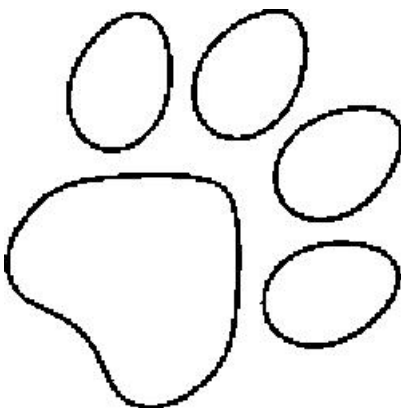


Elmélkedjünk ezen...



*„Amikor egy macska elvonul előttem, mindig arra gondolok,
mennyi mindent tudhat az emberről.”*

Jules Superville



A macska egy öreg bölcs

„Hosszasan tanulmányoztam a filozófusokat és a macskákat. A macskák sokkal bölcsőbbek.”

Hippolyte Taine



Amacska olyan, mint egy szűkszavú pszichológus, aki szemlélődő karakterével leginkább egy Buddhához, egy idős bölcshez hasonlít. Ez talán nem is csak egy benyomás, hiszen az, ahogy a macska kerüli a felesleges erőfeszítéseket, és ahogyan a világot higgadtan, de sosem unottan szemléli, számtalan kérdést ébreszt bennünk.

Mindnyájan átéljük, hogy gyorsan szálló éveink alatt egyre bölcsőbbek leszünk, egyre nagyobb rálátásunk lesz életünk egészére.

Hányan mondtuk már el ezt a mondatot? „De jó lenne a mostani tudásommal visszamenni azokba az időkbe, amikor 20 éves voltam!” Mi az évek múlásával picit bölcsőbbek leszünk, a macskák azonban iskola, könyvek és nagy gondolkodók gondos tanulmányozása és keretek, referenciák nélkül is egyfajta velük született belső bölcsességgel bírnak. Még sokéves tapasztalatra sincs szükségük ahhoz, hogy bölcsék legyenek.

Arról a bölcsességről beszélek, amelyből mi csak a dolgok állandó megkérdőjelezésével, kísértések, találkozások, beszélgetések, eszmefuttatások, visszatekintések, számadások árán is csak morzsákhoz juthatunk.

Az embernek azonban kanyargós ösvényeket kell bejárnia ahhoz, hogy ugyanezt az állapotot elérje. Rengeteg tapasztalatra van szükségünk ahhoz, hogy egyszer, hatvanéves korunkon túl derűs, nyugodt mosollyal, nyugalmat árasztó tekintettel kémlelhessük a messzeséget. A macska erre kvázi születésétől fogva képes.

Ezen a téren is tanulhatnánk tőlük, de hogyan sajátítsuk el a belőlük áradó kifürkészhetetlen bölcsességük csínját-bínját?

Ezzel a bölcsességgel kétségkívül megajándékoz minket a macskánk. Azok az emberek, akiknek macskájuk van, tudják, miről beszélek. Azt hiszem, mindenkinek ismerős az az állapot, amikor a folyton körbe-körbe járó gondolataink, kétségeink kutyaszorítójában vergődve, amikor már egyáltalán semennyire nem tudunk felülemelkedni elménk ricsaján, hirtelen a macskánk szemébe nézünk, aki olyan átható tekintettel néz vissza ránk, mintha olvasna a gondolatainkban. És akkor elkap minket az az érzés, hogy ő, velünk ellentétben, ilyenkor tudja, mi is a megoldás.

Ilyenkor felveszi azt a kedves, együttérző tekintetét, ami valószínűleg a következő legendát is ihlette. Ez egy ősrégi kínai történet, ami egy kínai császárról szól, aki összehívta birodalmának bölcseit, és arra kérte őket, találják meg azt az egy mondatot, ami érvényes minden emberi érzésre, minden jó és kellemetlen helyzetre, amivel csak az ember élete során találkozhat. A bölcsek kis idő múltán meg is érkeztek a császárhoz, hogy elmondják neki a mondatot. Ez bizony az a mondat volt, ami ilyenkor a macska tekintetén is átsugárzik, amikor elveszettnek érezzük magunkat, a macska pedig mereven a szemünkbe néz.

„Ez is elmúlik majd egyszer.”

Igen, ez a legjobb és a legrosszabb dolgokra is egyaránt igaz az életünkben: minden elmúlik egyszer.

Néha tényleg túl sok időt töltünk azzal, hogy kétségbeesetten, fejvesztve rohangálunk összevissza, míg teljesen figyelmen kívül hagyjuk az élet valódi értelmét, szem elől tévesztjük valódi lényegét. Az üzenet, amelyet a macska mozdulatlan szemlélődésével, velünk szembeni jóakarásával közvetít felénk, a következő: „Itt vagyok, figyelek, vigyázok rád, és ez is el fog múlni.”

A bölcsességet sem tanulni, sem tanítani nem lehet. A bölcsesség egy olyan állapot, vagy inkább egy olyan hozzáállás, amikor visszahúzódunk az élet zajos oldalától, hogy jobban rálássunk annak egészére. A bölcs képes arra, hogy a Földet a Hold távlatából szemlélje, mint ahogyan a macska a háztetőn ülve a Holdat szemléli.



A macska leginkább magára gondol

„A macska nem simogat minket, hanem velünk simogatja magát.”

Rivarol



Mint azt már korábban is említettük, a macska mindenekelőtt azon fáradozik, hogy saját jóllétét biztosítsa. Ehhez tudnunk kéne néha legalább hozzá hasonlóan egoistának lenni, és csak magunkra gondolni.

De ez se narcizmust, se nem egocentrikusságot nem jelent, csupán azt, hogy időnként megengedjük magunknak, hogy saját személyes jóllétünk fontosabb legyen számunkra, mint másoké.

Csak akkor leszünk képesek másoknak is adni, ha már magunknak is tudunk.

Akár testileg, akár lelkileg, de mindenekelőtt magunkkal foglalkozzunk, mert ez a boldogságunk kulcsa.

Hiszen annál többet tudunk másoknak adni, minél boldogabbak és teljesebbek vagyunk.

Ne mások gyengédségétől, kedvességétől tegyük függővé saját jóllétünket, hiszen az csak tőlünk függ.

Ezt senki nem fogja helyettünk elvégezni, ráadásul senki nem tudja nálunk jobban, mire van a leginkább szükségünk.

Inkább fogjuk magunkat kézen, és a macskához hasonlóan jelöljük ki a területünket, húzzuk meg komfortzónánk határait, és teremtsük meg magunknak jóllétünk feltételeit, valamint személyes kiteljesedésünk lehetőségeit.

Mindennap kényeztessük magunkat apró örömökkal, ne hagyjunk ki egy lehetőséget se, hogy kellemes perceket szerezzünk magunknak. Vagy időnként egyszerűen csak lepjük meg magunkat egy kis ajándékkal, mert megérdemeljük. Efelől ne legyenek kétségeink!

Gondoljunk magunkra, jóllétünkre, foglalkozzunk magunkkal, hiszen senki nem tudja ezt nálunk jobban csinálni, mint mi magunk.





A macska egy napja

7.45: reggeli

 Víz, tej tiszta itatótálban, száraz macskatáp, májkrém, egy friss és jó minőségű zacskós táp, és mindez egy nagyon tiszta helyen feltálalva.

 Ez talán általánosításnak hangzik, de közülünk is hányan vannak, akik nem szánnak elég időt az étkezésre? Hányan húzzuk le a kávénkat állva, a konyhai mosogatónak dőlve, és csinálunk magunknak kutyaftában vajás kenyeret?

 Gondoskodtunk a macskánkról, most gondoskodjunk magunkról is! A legjobb, ha minden napunkat úgy kezdjük, hogy a macskánkhoz hasonlóan kapkodás nélkül, kényelmesen megreggelizünk.

 Szánjunk időt az étkezéseinkre, pirítsunk meg komótosan egy kenyeret, ássuk elő a hűtő mélyéről a legjobb lekvárunkat, együk azt, amit megkívánunk, de a legfontosabb, hogy mindezt örömmel és ráérősen tegyük.

 A reggeli az egyik legfontosabb étkezésünk, hangsúlyozzák gyakran a táplálkozási tanácsadók. A reggeli nyugodt étkezés kitűnő módja annak, hogy gondoskodjunk magunkról, és a nap mosolyogva, derűsen induljon.

A macska olyannak fogadja el és szereti magát, amilyen

„Az emberi faj az egyetlen, amely nehezen fogadja el magát olyannak, amilyen. A macskában semmi feszültséget nem okoz a tény, hogy ő egy macska. Ez ilyen egyszerű. A macskáknak nincsenek komplexusaik, nincsenek önellentmondásaik, nincsenek konfliktusban magukkal, és egyáltalán nem akarnak inkább kutyák lenni.”

Abraham Maslow



Tény, hogy ha nem fogadjuk el magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, akkor ez csak további fájdalom és csalódás forrása lehet. Mindnyájan másnak születtünk, és legtöbbször elégedetlenek a saját helyzetünkkel, testünkkel, társadalmi pozíciójunktal. Közülünk sokan nem is szeretik magukat.

Általában inkább mások szeretnénk lenni, ahelyett, hogy elfogadnánk azt, akik valójában vagyunk. Pedig ha ez megtörténne, felfedeznénk egyéni értékeinket, képességeinket.

A macskával ellentétben mi gyakran utasítjuk el azt, amilyenek vagyunk, és irigykedünk azokra, akik közel járnak ahhoz, amilyenek lenni szeretnénk. Ez tulajdonképpen a boldogtalansághoz vezető legbiztosabb út.

Vajon a macska gondolkodik ilyesmikről? Szeretne-e másik macska vagy másik állat lenni? Természetesen ilyen jellegű kérdés sosem fut át az agyán, hiszen ez teljesen értelmetlen is lenne. A macska örül annak, hogy olyan, amilyen, és ezt az is alátámasztja, hogy időnként más állatokkal és az emberrel szemben is szinte felsőbbrendűen viselkedik.

Ez a hiábavaló kérdés azonban gyakran nem hagy nyugodni minket, és igen gyorsan teljesen meddő gondolatokhoz vezet, a macska viszont eléggé intelligens ahhoz, hogy ilyesmivel ne

frusztrálja magát. Olyannak szereti magát, amilyen, és természetesen elégedett is magával.

A valódi, nem csak a teóriák szintjén létező önelfogadásnál nincs is nehezebb dolog, egészen addig, amíg a macska bőrébe nem képzeljük magunkat, aki teljes mértékben elfogadja és szereti önmagát.

Elsősorban azért szeretjük a macskákat, mert ők is szeretik magukat. Miért ne tehetnénk mi is így, anélkül, hogy megkérdőjeleznénk magunkat?

Miért ne állhatnánk reggelente a tükör elé, és mondhatnánk mosolyogva a tükörképünknek:

„Ó, hogy mennyire szeretlek!”

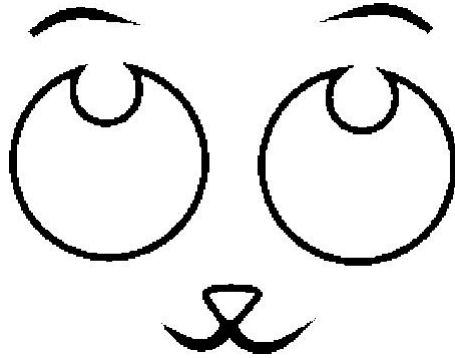
Ez így nagyon egyszerűnek tűnik, de próbáljátok meg! És próbáljátok meg mosolyogva mondani mindezt!

Mi a jelentősége ennek a mosolynak? Hogy vajon eléggé szeretjük-e önmagunkat, vagy sem. A tükörből visszaköszönő mosolyunkból (szomorkás vagy szívből jövő) lehet arra következtetni, hogy mennyire vagyunk közel a valódi önszeretethez, és mennyit kell még dolgoznunk azon, hogy „új macskabőrünkbe bújva” teljesen elfogadjuk magunkat!

Ha azt akarjuk, hogy szeressenek minket, először önmagunkat kell elfogadnunk és szeretnünk.

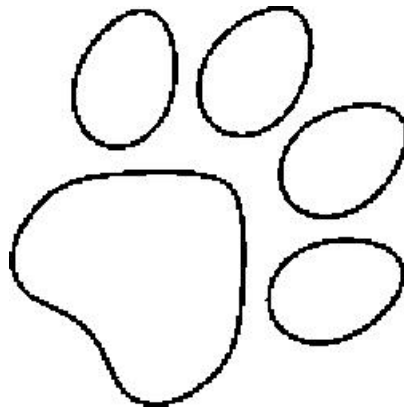


Elmélkedjünk ezen...



„A macskákban, a nőkben és a komoly bűnözőkben az a közös, hogy egy elérhetetlen ideált személyesítenek meg, és olyan fokú önszeretetre képesek, amely igen vonzónak láttatja őket számunkra.”

Sigmund Freud



A macska nagyon tudja illegetni magát, és büszke is

„Nincsen átlagos macska.”

Sidonie-Gabrielle Colette



Gyakran összekeverjük az önbecsülést és az önbizalmat. Mivel ez a két fogalom szorosan összekapcsolódik és kiegészíti egymást, simán előfordul, hogy valaki bízik magában, de nincs túl magas önbecsülése, és fordítva.

Ez így kicsit homályos még?

Akkor vegyük azt a példát, hogy valaki igen jó kereskedő, és teljesen megbízik eladói képességeiben, nagy az önbizalma ezen a területen, és mégis mindennap arra gondol, hogy nem teljesíti ki ez a munka, hogy semmire nem jó, amit csinál, hogy sokkal többre született, azonban nincs elég önbecsülése.

Hogy az i-re feltegyük a pontot, mondok egy másik példát is. Valakinek, akinek a zene a szenvedélye, tehetséges zenész, és ha a visszajáró rajongók miatt ennek még tudatában is van, előfordulhat, hogy még így is nehezen érvényesül, mert a színpadon nincs elég önbizalma.

Büszkék vagyunk-e arra, milyenek vagyunk, és arra, amit csinálunk?

Az a kép, amit önmagunkról alkotunk, milyennek látjuk magunkat a szakmánkban, ugyanolyan fontos, mint az önbizalmunk. Ha összhangban vagyunk a vágyainkkal, a szükségleteinkkel és az álmainkkal, akkor az önbecsülésünk gyakran az önbizalmunkkal karöltve munkálkodik kiteljesedésünkön és boldogságunkon.

Nézzük csak, hogy is van a macskánál ez az önbecsülés-dolog, honnan jön ez az önmagára való büszkeség, és miként büszke mindenre, amit csinál? Valójában ez egy veleszületett dolog, ami

inspirálhat bennünket, hiszen a macskák rendkívül büszkén viselik a macskaságot, annak minden előnyével együtt.

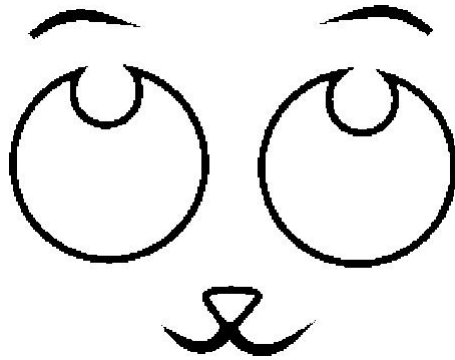
A macska egyedi, és ezt tudja is, és nincsen szüksége arra, hogy ezért megdolgozzon, nincs benne az a kényszer, hogy meggyőzze magát erről, vagy hogy ezt mások előtt bizonyítania kellene.

Bízik magában, és meg is becsüli magát. Miért kéne ezt bizonyítania, és főként kinek? Hiszen a létezése elegendő ok arra, hogy büszkén viselje macskalétét a maga egyszerűségében.

Legyünk büszkék arra a személyre, akik vagyunk. Ez már önmagában különlegessé tesz bennünket.

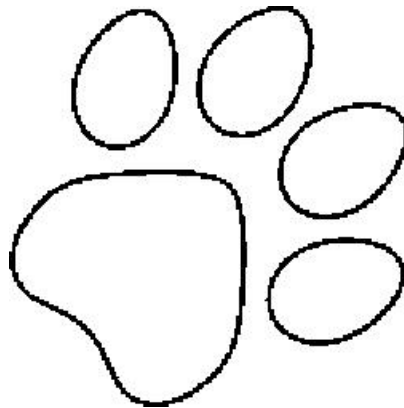


Elmélkedjünk ezen...



„Bárki, aki valamennyi időt már eltöltött macskák között, tudja, hogy azok végtelen türelemmel viseltetnek az emberi lélek korlátaival szemben.”

Cleveland Amory



A macska a figyelem középpontjában

„A macskákkal töltött idő csak gazdagíthat minket.”

Sidonie-Gabrielle Colette



Amacskák, amikor barátságos környezetben vannak, látszólag nyugodt, csendes és megközelíthetetlen kisugárzásukkal mindig arra törekednek, hogy ők kerüljenek a figyelem középpontjába. A macska, egyik ember öléből a másikba hízelegve magát, képes a jelenlévők közül kiszúrni az egyetlen embert, aki nem annyira kedveli őt, és hozzá dörgölözni, mintha érezné, hogy most ő a legnagyobb kihívás.

Senki sem marad közömbös egy macska jelenlétére, még az sem, aki a leginkább ódzkodik a macskáktól. Az biztos, hogy házukban ő a király, gyorsan a figyelem középpontjába kerül a barátokkal töltött estéken. Ez egy amolyan kis játék számára, amit nagyon is kedvel. És mit tesz mindezért? Hisztizik érte? Nyávog érte? Maximum a nagyon fiatal macskák fordulnak a figyelemfelkeltés ilyen jellegű eszközeihez, mert még nem tapasztalták meg, hogyan is hatnak az emberekre. De egy „komoly” macskának az is elég, ha lassú léptekkel közelít felénk, kacsint egyet, és másodpercek alatt egytől egyig hipnotizálja a vendégeket. Nagy kegyesen megengedi nekik, hogy megsimogassák, és cserébe gyengéden, figyelmesen néz rájuk. Már az első találkozásnál a macska a kedvessége által azonnal a figyelem középpontjába kerül. Nagyon vonzó, ahogy lassan, nyugodtan közelít meg minket, és engedi, hogy hozzáérjünk, sőt néha úgy tűnik, hogy még élvezi is. Mindezt azért, hogy még inkább felhívja magára a figyelmet.

Ahogy ösztönösen a macska felé nyúlunk, olyan érzés, mintha valami megfoghatatlan dolgot szeretnénk belőle megszerezni. Egy kis nyugalmat, egy kis derűt. Úgy néz ránk, mintha tudatában lenne mindennek. Engedi, hogy így tegyünk. Engedi, hogy a segítségével

megnyugodjunk. Hiszen macskasimogatás közben szinte kivétel nélkül mindenki mosolyog.

Mert mit tett végül is a macskánk azért, hogy a figyelmünk középpontjába kerüljön?

Adott nekünk valamit. De mit is? A pusztta létét adta. A lénye számunkra enyhülést hozó, megnyugtató ajándék. Olyan ajándék, ami tapintható, simogatható. Arra a pár percre, amíg simogatjuk, teljesen elvarázsol minket a lénye, szinte hipnotikus állapotba kerülünk, és alig halljuk, hogy mit beszélgetnek az asztalunk körül. Miért? Mert amíg végigsimítjuk, az irántunk tanúsított érdeklődés, az az életenergia és derű, amelyet ebben a percben kézzelfoghatóan érzékelhetünk, többet ért minden metafizikai okoskodásnál, filozófiai vizsgálódásnál vagy bármely más vitánál.

Azért, hogy elnyerjük mások figyelmét, legyünk szeretetforrás vagy egyfajta biztos pont szeretteink számára. Adjunk másoknak!



A macska hermetikusan elzárkózik az ítélkezés elől

*„A macskák nagyon jól tudják, hogy ki szereti őket és ki nem,
azonban ez annyira nem izgatja őket,
hogy meg sem próbálják ezt a problémát orvosolni.”*

Winifred Carriere



Engem mindig is szórakoztatott az a tény, hogy a macskákat semmilyen szinten nem izgatja, hogy szeretik-e őket, legyen szó akár a többi macskáról, akár a többi emberről.

A magányos és független személyiségű macskák, akik csak pár általuk kiválasztott lényhez, macskához vagy emberhez kötődnek, természetesen magasról tesznek arra, hogyan látják őket a többiek. A többi lény véleménye, amelyre néha túlságosan kínosan ügyelünk, teljesen közömbös számukra.

A macska fütyül arra, hogy szeressék, kedveljék, csodálják, vagy legalább elfogadják. Ő egyszerűen csak létezik. Ebben az értelemben elég neki az, ahogyan ő látja magát.

Természetesen nem élhetünk úgy, hogy magunkba fordulva a köldökünket bámuljuk egész nap, nem erre szeretnék utalni, hanem az a fontos, hogy megőrizzük az egyensúlyt a saját önbecsülésünk és mások véleménye között. A mérleg nyelve gyakran rossz irányba billen, ahelyett, hogy megpróbálnánk egyensúlyban tartani a kettőt.

A „tegyünk meg mindent a látszatért” elv igen jól visszatükröződik a médiában és egész társadalmunkban. Az a kép, amit mások alkotnak rólunk, túl fontossá vált számunkra, szinte egyfajta kultuszát éljük annak, hogy nem magunknak, hanem másoknak próbálunk megfelelni, ami az egyik legnagyobb önáltatás.

Hogy mi mindennek szeretnénk látszani? Lazának, fiatalnak, gazdagnak, intelligensnek, toleránsnak, viccesnek, nyitottnak. És itt a látszaton van a hangsúly. Az utóbbi évtizedek vezérgondolata

kétségkívül a látszat volt, amely a divatnak megfelelően mindig újabb és újabb alakot ölt, a valóságshow-k népszerűségétől a többi örült színjátékig.

Tehetségesnek, őszintének is szeretnénk tűnni, és erről sikerül is meggyőznünk magunkat. Sőt ez arra késztet minket, hogy állandóan hazudjunk magunknak. Mert a mérleg nyelve annyira a mások véleményének irányába billent ki, hogy már csak az számít, hogy a többi embernek vagy a divatirányzatoknak megfeleljünk. És a kirakat sokkal fontosabb, mint az, hogy valóban olyanná is váljunk. Sokkal fontosabb, mint az, amilyenek valójában vagyunk, és annál is, mint azok a dolgok, amelyek valóban boldoggá tennének minket.

Túl gyakran engedünk ennek a társadalmi nyomásnak, ahol az a lényeg, hogy valamilyennek tűnjünk, hogy olyannak látsszunk mások szemében, mintha már annak a valaminek a birtokában is lennénk. A macska azonban ezzel cseppet sem törődik.

Sosem majmolja társai viselkedését, akkor sem, ha otthonunk háziasított kedvence, de akkor sem, ha a vadonban él. Mindig olyan, amilyen. A vágyai, a karaktere, a szükségletei egyéniek, és cseppet sem hagyja, hogy bármely társadalmi fogaskerék bedarálja, nem próbál meg egy bizonyos „imázst” sugallni magáról azért, hogy a támpontokat vesztett tömeg igényeit kiszolgálja.

A macska önmagában egész, és hű önmagához. Jó lenne, ha ez a viselkedés minket egyénileg, sőt társadalmi szinten egyaránt inspirálna. Már csak azért is, hogy ne csak a mások által előregyártott, fényesre polírozott gondolatokat tegyük magunkévá, ne csak az egy kaptafára készült, steril divatot hajszoljuk, ne mindig csak a megfelelő kifejezéseket, mondatokat használjuk, és ne az állandóan változó erkölcsi normákhoz igazodjunk.

A macska teljes és egész. Mi is példát vehetnénk róla, már csak azért is, hogy újra összhangban élhessünk a vágyainkkal, vagy hogy elégedetten éljünk, és meghalljuk a bennünk cincogó pici hangot, ami folyton-folyvást azt ismételteti:

Függetlenítsük magunkat mások véleményétől. Legyünk önmagunk!





A macska egy napja

8.15: A macska mosdik

 Miután reggelire királyi lakomát csapott, utána hosszasan nyalogatja magát, tisztálkodik. Ez számunkra is ideális időpont lehetne egy frissítő zuhanyozásra.

 Biztosan mindenki tapasztalta, hogy milyen érzés kapkodva, kutya-futásban lezuhanyozni, amikor késésben vagyunk. Épp elkezd folyni a meleg víz, és mi már szinte végeztünk is. Gyerünk gyorsan, sietnünk kell! Ezzel szemben a macska komótosan először a hátsó lábát kezdi el nyalogatni, majd átvált a mellső mancsaira. Mindezt a legnagyobb nyugalommal teszi.

 A higiénia fontosságán túl a zuhanyozás egy olyan szertartása is lehet a napnak, amely során gondoskodhatunk magunkról, foglalkozhatunk magunkkal. Azon túl, hogy a zuhany el is lazít minket, arra is jó, hogy beindítsuk agyi tevékenységünket, hogy picit átgondolhassuk az előttünk álló napunkat, elvégzendő feladatainkat, hogy fokozatosan ébredhessünk fel, térhessünk magunkhoz.



A nők sokkal jobban értenek ahhoz, hogy magukkal is törődjenek, mint a férfiak. Az a jó pár óra, amit olykor hétvégente a fürdőszobában töltenek, szintén erről tanúskodik. A férfiak gyakran nem is értik, mit lehet ennyi időn keresztül a fürdőben csinálni. Még ha mi, férfiak időnként morgunk is emiatt, azért emelem kalapom a nők előtt: ez egy valódi macskatulajdonság, ami bennük ösztönösen megvan. Mindez jó célt szolgál, hisz ez egyszerre az ő jóllétüket is fokozza, és a férfiak csodálatát is, amikor ragyogó, ápoltságban gyönyörködhetnek.

A macska természeténél fogva kíváncsi

„A kíváncsiság a nevelés és a fejlődés elengedhetetlen alapja. Ha azt hallom, hogy a kíváncsiság öli meg a macskát, akkor egyszerűen csak azt válaszolnám erre, hogy a macska nemes léptekkel ment a halálba.”

Arnold Edinborough



A kíváncsiság a macska veleszületett tulajdonsága, már onnantól fogva működik benne, hogy először elhagyja a biztonságos kis kosarát, és lassan körbeszimatolva a parkettát mindent végigfürkész, gondosan megvizsgálja a tárgyakat, és a felfedezésre váró új helyeket.

A kutyával ellentétben, a macska nem veti rá magát azonnal minden újdonságra, hanem óvatosan közelít felé, és egy pillanatra sem veszíti szem elől a kiszemelt új papírzacskót vagy a frissen felfedezett, új rejtekhelyet.

Kíváncsisága hatalmas, emiatt állandóan újra és újra felfedezi a kis világát. Számára minden új nap egy új kaland, egy új felfedezés, egy újabb különlegességdarabka, amit a kíváncsiságával táplál.

Hasznos, ha működésmódjából inspirációt szerzünk, hogy mindennap tanulhassunk valami újat, és gyakrabban csodálkozhassunk rá dolgokra.

Vannak szemlélődő, kereső alkatú emberek, akik állandóan valami új dolgot szeretnének felfedezni, hiszen az új dolgoktól jobban érezzük magunkat, friss oxigénként hatnak szellemünkre. Szükségünk van az új dolgokra, mint a friss levegőre, mivel ezek nélkül elhervadunk, elernyedünk.

Azok, akik nem tudják, hogyan is fogjanak hozzá a jókedvükhöz szükséges kíváncsiságuk felébresztéséhez, van egy igen egyszerű tanácsom: mindennap tanuljanak meg valami újat.

„One knowledge, one day.”

Teljesen mindegy, hogy egy jelentéktelen, aprócska, értéktelen információról van-e szó, vagy valami fontos, értékes, nagy dologról, a lényeg, hogy meglegyen az az egy dolog naponta. Lehet ez akár csak egy szó is, ami örökre bevésődik.

Ez így talán túl könnyűnek tűnik, azonban fontos, hogy ha eredményt szeretnénk, akkor ezt rendszeresen műveljük, még ha alapvető lelki alkatunk nem is kíváncsi természetű. Hiszen ha naponta csak egy másodpercig is kíváncsiak vagyunk, az már évente 365 új dolog elsajátítását jelenti, és higgyétek el, ez igen jót fog tenni általános műveltségünknek, sőt a közérzetünk is jobb lesz!

Legyetek kíváncsiak!

Mindenre kíváncsiak!

Az élet csak jobb lesz ezáltal!

Csodálkozzatok rá a világ dolgaira!



A macska független

„Nehéz dolog egy macska bizalmába férkőzni. Ő egy filozofikus, rendezett, nyugodt, szokásaihoz ragaszkodó állat, aki szereti a rendet és a tisztaságot, és nem érzelmősködik feleslegesen: barátjává fogad, ha méltónak talál minket arra, azonban nem akar a rabszolgánkká válni.”

Theophile Gautier

A macska egyik legfontosabb jellemzője a függetlenség. Nem tagja semmiféle hierarchikus rendszernek, a többi állattal ellentétben semmiféle csoportosulásra nincs szüksége, nem igényel semmiféle törzsi létet.

Függetlensége elidegeníthetetlen tulajdonsága, nem ismeri a falkalétet, kénye-kedve szerint tölti napjait anélkül, hogy hozzá hasonló fajtársai vagy még pláne az emberek támogatására szorulna.

Miért él ilyen függetlenül a macska?

Mert ez teszi lehetővé számára, hogy senki felé ne kelljen elszámolnia semmivel, hogy csak olyan dolgokat csináljon, amikhez kedve van, mindenféle külső nyomás vagy a társai felől érkező kötelezettség nélkül, megspórolva a vádló tekinteteket. Vitathatatlan függetlensége képezi szabadságának alapját.

A másoktól való akár személyes, akár szakmai függésünk olyan megszorításokat hoz az életünkbe, amelyek nincsenek mindig összhangban vágyainkkal.

Viszont természetünkénél fogva nem tudunk a macskáéhoz hasonló totális függetlenségben élni, hiszen az ember mindig is arra vágyott, hogy társas lényként éljen. Mindemellett jó, ha időnként mérlegre tesszük függésünk vagy függetlenségünk mértékét, úgy, hogy felteszünk magunknak pár kérdést.

Milyen mértékben vagyok független anyagilag?

Képes vagyok pár hónapot egyedül eltölteni, anélkül, hogy kényszeresen minden pillanatban bizonyítékot kapjak arra, hogy szeretnek és vágnak rám, vagy hogy egyik jövő nélküli

kapcsolatból a másikba menekülök azért, hogy a bennem tátongó érzelmi űrt betöltssem?

Dönthetek magam az életem főbb csapásirányairól, anélkül, hogy főként a házastársam, szüleim, gyermekeim igényeihez igazítsam azt?

Mennyire függök a munkámtól vagy a pénzösszegetől, amit azzal keresek? Annyi adósságot halmoztam fel, hogy állandóan túlóráznom kell, vagy be kell áldoznom az ünnepnapjaimat és a hétvégéimet is ahhoz, hogy elég jövedelmem legyen?

Annyira függök a társamtól, hogy hajlandó vagyok tőle mindent eltérni, és még a megaláztatásait is szó nélkül elviselem?

Olyan fontos helyet foglalnak el környezetem tagjai az életemben, hogy nem merek nekik ellentmondani sem a véleményemmel, sem a tetteimmel, attól való félelmemben, hogy megbántom vagy elveszítem őket?

Mennyire viselem el a felettesem hangulatingadozásait annak érdekében, hogy megőrizzem az állásomat, amikor máshol egy sokkal jobb állás vár rám, csak el kellene kezdenem újabbakra pályázni?

Mekkora hangsúllyal vannak jelen a függőségek az életemben – legyen ez dohánytól, alkoholtól, drogtól, ételtől, sporttól való függőség –, és ezek mennyire irányítják tevékenységeimet és vágyaimat?

Mennyire vagyok mélyen ezekben a függőségekben?

Mennyire ezek határozzák meg az életemet?

Milyen arányban tartom kézben az életemet?

Jó, ha ezeket a kérdéseket időnként felteszi magának az ember, sőt akár ma is elkezdhetjük, hogy felfogjuk, milyen mértékű is a függésünk.

Tény, hogy a különböző (személyes és szakmai) életterületeinken mindnyájan megélünk bizonyos mértékű függéseket.

A lényeg az, hogy meghatározzuk, hogy mekkora ez a terület, és megnézzük, hogy ez milyen arányban van jelen.

Végül pedig: mi van a mérlegen? Mik a jóllétem összetevői?

Nem tudunk a macskához hasonló teljes függetlenségben élni, azonban tartozunk magunknak annyival, hogy kijavítsunk bizonyos

kiegyensúlyozatlanságokat, helytelen magatartásformákat, amelyeknek hajlamosak vagyunk teret engedni anélkül, hogy mindennek tudatában lennénk.

Dolgozzunk azon, hogy minden életterületen visszaszerezzünk egy kis függetlenséget, így a szabadságunkat is.



Macskatitkok

„Meg vagytok győződve arról, hogy semmit nem csinálunk napközben, mert nem érzünk kényszert a folytonos aktivitásra, mint ti. De ellentétben azzal, amit rólunk gondoltok, mi nagyon hasznosak vagyunk az emberek számára. Valójában amikor stresszesen, rosszkedvűen hazaértetek a munkából, észre sem veszitek, hogy negatív gondolatokkal és hullámokkal telítődtek napközben. Mit gondoltok, ki szabadít meg ezektől titeket? Miért van az, hogy csupán pár – velünk, a simogatásunkkal – eltöltött perc is elég ahhoz, hogy szinte varázsütésre jobban kezditek érezni magatokat? Hogyan lehetséges, hogy úgy érzitek, egyre nyugodtabbak vagytok?

Mi, macskák ezért vagyunk. Ahogy hozzánk értek, kiszippantjuk belőletek mindazt a sok rossz rezgést, amelyek olyan szomorúvá, dühössé tesznek benneteket, vagy rossz közérzetet okoznak számotokra. Egyébként ezzel tisztában vagytok, és azt gondoljátok, hogy a puszta jelenlétünk már lenyugtat benneteket, azonban ennél sokkal többet teszünk anélkül, hogy ti ezt akár egy másodpercig is sejtenétek. Az élet minden egyes napján az összes negatív dolgot meggyógyítjuk bennetek, mert szeretünk titeket.”

Ziggy

A macska bízik önmagában

„A kutya és a macska viselkedése között van egy fontos különbség. A kutya ezt gondolja rólunk, emberekről: etetnek, megóvnak minket, valószínűleg egyfajta istenek ők. A macska viszont ezt gondolja: táplálnak engem, megvédenek engem, valószínűleg isten vagyok.”

Ira Lewis



Mint ahogy ez már szóba került a büszkeségről és az önbecsülésről szóló fejezetben, az önbizalom is a macska egyik vele született, belső ereje.

Láttatok már olyan macskát, aki magába fordult, mintha nem lenne biztos önmagában? Ilyesmi soha nem fordulhat elő. Büszke magára, úgy érzi, ő a legjobb, és ezt tudja is. Ahogy a mondás is tartja: „nem akkor vagyunk a legjobbak, amikor azt gondoljuk, hanem, amikor tudjuk is ezt.” Ebben a gondolatban rejlik az önbizalom egyik fő tartópillére. Első hallásra talán csekélynek tűnik a két mondatrész közötti különbség, azonban nagyon is nagy jelentőséggel bír.

Az önbizalom abból is ered, hogy elfogadjuk azt, akik valójában vagyunk, azonban abból is, hogy büszkék vagyunk arra, akik vagyunk, képességeinktől, értékeinktől függetlenül.

Az önbizalom valami olyasmi, ami akkor árad a macskából, amikor odajön hozzánk. Ilyenkor mintha ezt gondolná magában: „tudom, hogy szeretsz” – és nem ilyesmin rágódik: „Juj, ugye még ma is szeretsz engem?”

Következésképpen ez a belőle áradó bizonyosság megjelenik az aurájában, jelen van a karizmájában, és sármjának, szépségének egyik fő összetevőjét képezi, hiszen szeretjük.

Túl sok ember szenved önbizalomhiányban, pedig másokban – néha akár ok nélkül is, de – roppantul túlteng.

Ahogy ti is biztosan észrevettétek már, ezek a témák, fejezetek szorosan összefüggenek egymással, hiszen a tökéletes önbizalom egy csomó képesség függvénye, amelyeket itt most külön-külön tárgyalunk, hogy jobban megragadhassuk, megérthessük, elemezhesük. Azonban ezek kölcsönösen hatnak egymásra, és gyakran találkoznak.

Igen, az önszeretet az egyik legfontosabb eleme az önbizalomnak. Ezenkívül eléggé függetlennek, teljesnek kell lennünk, és tudnunk kell függetleníteni magunkat attól a kényszersztől, hogy mások véleménye túl sokat nyomjon a latban.

Az önbizalom nem egy légből kapott fogalom, hanem egy tanulási folyamat, olyan erősségek összessége, amelynek a macska birtokában van: ezek olyan képességek, amelyeket egyesével is elsajátíthatunk, és lehetővé teszik majd számunkra, hogy napról napra jobban élhessünk.

A magabiztos, stabil önbizalommal bíró emberek hamar a „figyelem középpontjába” kerülnek, hiszen szabadok és karizmatikusak. Gyakran nagyon boldogok, sok mindennel elégedettek, és az idők során ki tudták fejleszteni magukban azokat a képességeket, amelyek az önbizalmukat megerősítették.

Ha ezen a területen leutánoznánk a macska viselkedését, hamar önmagunk lehetnénk.

Túl egyszerű lenne egy ilyen jellegű könyvben azt tanácsolni, hogy „Bízzatok magatokban!” Azonban egyet megígérhetek. Ha a macskákhoz hasonlóan az önbizalmat teremtő képességeiteket ápolgatjátok, fejlesztgetitek önmagatokban, akkor rengeteg örömetök, sikerélményetek lesz az életben, és önbizalmatok majd magától, természetes módon megszületik.



A macska tudja képviselni magát és az érdekeit

„A macskák talpraesettek, és ezt tudják is magukról.”

Tomi Ungerer



Ti abba az embertípusba tartoztok, aki állandóan szerettei kívánságait lesi, és mindig ugrásra készen áll, hogy segítsen? Vagy épp ellenkezőleg, úgy érzitek, hogy nektek minden jár, és mindenkinek az a dolga, hogy nektek segítsen, a külvilágnak pedig az a feladata, hogy a legkisebb igényeiteket is azonnal kielégítse?

Anélkül, hogy bármelyik végletbe is belesodródnánk, néha valódi megkönnyebbülést hoz a mindennapjainkba, ha időnként el tudjuk fogadni mások segítségét.

Közismert tény, hogy a macska nem csinál túl sok mindent, és az idő nagy részében kiszolgáltatja magát. Császárként él.

Anélkül, hogy egy az egyben lemásolnánk a macska királyi, uralkodó magatartását, az sem jó, ha minden pillanatban ugrásra készen a kis családjunk kívánságait lessük. Nem a legpihentetőbb, ha meg akarunk felelni társunk és gyermekeink minden elvárásának, minden szeszélyének, ha minden vágyukat ki akarjuk elégíteni.

Tanuljátok meg a macskához hasonlóan néha hagyni, hogy kiszolgáljanak titeket. Kezdjétek ezt azzal, hogy megosztjátok az apró, mindennapos házimunkákat. Hiszen nem vagytok a gyermekeitek szolgái, állandó cselédei, és ha egy picit önállósodnak pár kisebb, ház körüli feladat átvállalásával, az semmi esetre sem fog rosszat tenni nekik.

Ezzel időt nyertek, eredményesebbek lesztek, kevésbé fáradtak és stresszesek. Az alap mindehhez, hogy képesek legyünk átadni a feladatainkból! Fontos, hogy tudjunk segítséget kérni, és nem állandóan megcsinálni a dolgokat mások helyett, vagy arra fogni az

egészet, hogy sokkal gyorsabb, ha mi magunk csinálunk meg valamit.

Ez ugyanúgy érvényesíthető azokra a cégvezetőkre, akik ritkán képesek bízni másokban vagy a munkákat átadni, és gyakran folyamatosan kontrollálni, ellenőrizni akarják mások munkáit. Ez a rossz szokás gyakran már speciális rendszerré alakul, mert azok az alkalmazottak, akik felett ilyen szinten „anyáskodnak”, később minden apró-cseprő részfeladatot ellenőriztetni fognak feletteseikkel. Ezzel elvesztik önállóságukat, ráadásul sok időbe telik, ezenkívül pluszmunkát is jelent a főnöknek. Talán te is egy vagy az ilyen cégvezetők közül?

Ha megtanuljuk megosztani a feladatokat, akkor lesz saját időnk arra, amit igazán szeretnénk csinálni ahelyett, hogy környezetünk napi szükségleteinek állandó rabszolgái legyünk.

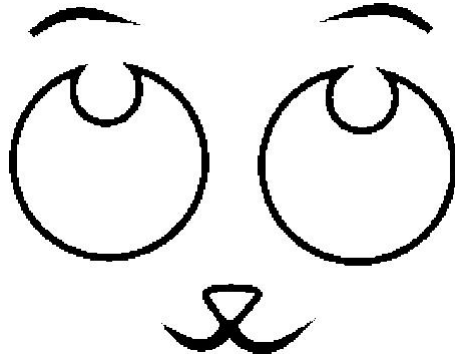
Az, ha a feladatokat másokra is rá tudjuk bízni, azt is bizonyítja, hogy bízunk a családtagjainkban, alkalmazottainkban, társunkban, gyermekeinkben. Így egy picit más szemmel nézünk a dolgokra.

Egy kicsit túlzásnak tűnhet, ha ebből arra következtetünk, hogy az a tény, hogy a macska kiszolgálhatja magát, tulajdonképpen hasznos a számunkra. Vagy nem?

**Legyünk macskák otthon és a munkában egyaránt.
Tanuljuk meg leosztani a feladatokat.**

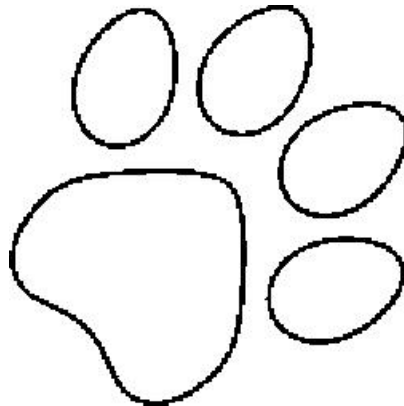


Elmélkedjünk ezen...



„A kutyáknak gazdáik vannak, a macskáknak pedig szolgálói.”

Dave Barry





A macska egy napja

8.45: Kezdődjön nyugodtan a reggel

 Amikor dolgozni indulsz reggel, a macskának is kedve szottyan picit portyázni, sétálni. Egyébként meg ki az, aki pontosan tudja, hogy mit csinál egy macska egész nap?

 A macska úgy hagyja el a házat, mint egy forgószél? Dehogya. Nyugodtan, a testét ringatva megy ki, megáll az ajtóban, farkát „feldobva” beleszippan a reggeli levegőbe, hogy még véletlenül se tudd bezárni a házat magad után.

 Mi miért rohanunk el otthonról fejvesztve, amikor utána úgyis vissza kell rohannunk egy otthon felejtett kulcsért vagy aktáért? Higgadjunk le, maradjunk a zen mesterei, semmi értelme rohanni, ha egy kicsit is szervezettebbek vagyunk. Nézzük csak meg a macskát, teljesen nyugodtan kel át a sétányon. Azzal, hogy kapkodva összevissza futkosunk, csak időt veszítünk, és csak stresszesebbek leszünk.

 A jóllétünk egyik nagy titka az a nyugalom, amit egész napon át igyekszünk megőrizni. Ugyanolyan gyorsan és jól lehet elvégezni a dolgainkat úgy, ha gyakorlatiasan, higgadtan és szervezeten cselekszünk, ahelyett, hogy felszínesen, futva, stresszesen és idegesen kapkodva cselekednénk.



Kezdjük a napunkat egy, a macskáéhoz hasonló nyugodt és biztos lépéssel, és hozzá hasonlóan nézzünk fel pár másodpercre az égre, hogy a napfény arcunkra ragyoghasson, majd mosolyogjunk egyet.

A macskának van ideje élni

*„Minden állat közül a macska az egyetlen,
aki hódolhat a szemlélődő életnek.”*

Andrew Lang



Ha megnézzük a macskát, aki naphosszat egy helyben ül vagy fekszik, nézi a tájat, elmerül a legkisebb részletben is, úgy tűnik, hogy egy nagy henyélő, aki egész nap nem csinál semmit. Ebben emberi szempontból nézve nem is tévedünk.

Vajon ezt semmittevésnek hívjuk-e, vagy azt mondjuk, hogy hagyunk időt az élet dolgaira, csak emberi megítélés dolga.

Napjainkban, ha épp nem csinálunk semmit, csak élvezkedünk az életben, szemlélődünk és lélegzünk, ráérősen csináljuk a dolgokat, szinte gyanússá válunk. Azt gondoljuk, hogy állandóan mozgásban kell lennünk, minden percet ki kell használnunk, tartalmassá kell tennünk, tevékenységet tevékenységre kell halmozunk, és nem szabad elvesztegetni egyetlen percet sem! Ez az, ami manapság teljesen normálisnak számít. Ez egy olyan szabály, ami szinte társadalmi elvárásként jelenik meg.

Ahogy figyelem kortársaimnak ezt az állandó, szinte neurotikus zizegését, nem tudom megállni, hogy ne a macska oldalára álljak, akit mintha szórakoztatna az, hogy szobabiciklin izzadva töltünk el teljes órákat, és még az esti híradó közben is felvesszük a telefont. Ilyenkor valószínűleg ő néz minket teljesen lököttnek, hogy így kifárasztjuk magunkat.

Időt szánni az életre nem azt jelenti, hogy a haláltól való rettegés miatt életünk minden percét ki kell hogy töltsük, mindent látnunk kell, mindent ki kell próbálnunk.

Időt szánni az életre azt jelenti, hogy tudatosan megélünk minden múltó pillanatot, átéljük jelentőségét, teljesen megmerítkezünk benne, és kiélvezzük létünk minden másodpercét.

Ezt teszi a macska is, aki első pillantásra gyakran úgy tűnik, mintha semmit sem csinálna, mintha semmi fogalma nem lenne az időről (legalábbis abban az értelemben, ahogy mi gondolkodunk róla), és még arról sincs, hogy egyszer majd ő is meg fog halni. Erről élete utolsó percéig nem is gondolkodik. (Egy feltételezés szerint a macska veleszületetten ismeri a túlvilágot, ez magyarázat lehet a belőle áradó nyugalomra is, de ez már egy másik történet.)

Időt szánni az életre azt jelenti, hogy teljes mértékben kiaknázzuk az élet nyújtotta lehetőségeket, de nem azt, hogy minden percünket szorosan beosztva telezsúfoljuk a naptárunkat olyan programokkal, amelyek során ezer dolgot kell kipróbálnunk, megnéznünk, megélnünk. Bizonyos emberek még a nyaralást, a vakációt is szorosan betáblázott programként fogják fel, amely akár egy aktív munkahétnél is intenzívebb lehet.

Lassítsunk, ülünk le, és szemlélődünk! Vegyünk példát a macskánkról, és érezzük, ahogy a derű lassan visszatér hozzánk!

Egy francia közmondás szerint: „Szakítottatok időt a megszületésre, most adjátok meg az idejét a halálnak is!” Ehhez elengedhetetlen, hogy úgy cselekedjete, mint a macska: szánjatok időt az életre!



A macska gyorsan alkalmazkodik mindenhez

„A macska az macska: mindig talpra esik.”

Philippe Geluck



Ziggynek, a macskámnak van egy nagy hátránya a többi macskához képest: hiányzik a jobb mellső lába. Még egyéves sem volt, amikor egy motoros elütötte.

Azonban, amikor vidéken éltünk, védelmeznie kellett a területét a többi macskától, el kellett csábítania cicalányokat, ki kellett élnie vadászösztöneit, ráadásul a mancshiány miatt az egyik fülét sem tudta vakargatni, tisztítgatni.

Azért, hogy napi fülvakargatását mégis elvégezhesse, kidolgozott egy egyszerű módszert: addig dörgölözött hozzám a problémás oldalával, amíg az jólesett neki.

Egészen elbűvölt, amikor láttam, hogy két hét leforgása alatt kb. ugyanúgy csinált három lábbal is mindent, mint azelőtt, amikor még négy mancsa volt. Persze mindezt csak a kötés levétele után.

Egyszer sem hátrált meg egyetlen akadály előtt sem, akár egy kisebb fal, akár egy kerítés átmászásáról volt szó. Úgy tűnt, semmi nem változott számára, pedig így, hogy egy lábbal kevesebb maradt neki, mindent másként kellett csinálnia.

Elbűvölt kitűnő alkalmazkodóképessége, hosszasan figyeltem, hogyan is csinálja. Végül is csak pár apróbb új szokás került a megszokottak közé. Futás közben például nem a macskafélékhez hasonló mozgástechnikával, azaz a mellső lábaival lökte el magát, hanem a hátsókkal lendült el, mint a nyulak. De eszméletlen gyors volt így is.

Idegen házakból hozzánk tévedt „kakukkfióka” macskák azt gondolták, hogy ez a torz kis macska majd nem lesz tényező számukra, és könnyen elfoglalhatják a kertünket. Azt gondolták,

nincs mitől tartaniuk, de nagyon is tévedtek! Ziggy erre a helyzetre is egy egészen sajátos technikát dolgozott ki. Ahelyett, hogy nekiiramodott volna, hogy kikergesse a kertünkben pofátlanul nagyképűsködő hatalmas macskát, „sátrat vert” a kertünk közepén. Mozdulatlanul várta, hogy a nagy macska közeledjen, aki Ziggy körül egyre szűkebb koncentrikus köröket leírva, fokozatosan közelítette meg őt. Majd amikor az ellenség már elég közel került hozzá, két hátsó lábára emelkedett, akár egy kenguru, az egyetlen mellső lábát készenlétben tartva, mint egy bokszoló, várta, hogy még közelebb merészkedjen hozzá a másik macska, aki viszont nem tudta pontosan értelmezni ezt a macskáktól kissé szokatlan mozdulatsort, egyre csak közelebb és közelebb ment, de nem volt túl gyanakvó. Én csak figyeltem; lebilincselő volt a nyugalma és ez a bokszolóra jellemző pozíció.

Amikor a macska már kellően közel került hozzá, akkora jobbegyenest kevert le neki, hogy az belenyekkent. (Azzal, hogy csak egy mellső tappanca maradt, jól meg is izmosodott.) A másik macska, aki ettől az egész jelenettől igencsak meglepődött, hirtelen meghátrált, és Ziggy ekkor kezdte el teljes gőzzel üldözni őt, hogy kikergesse a területéről. Mindezt látva elképedtem. Ritkán kellett ennél a bokszütésnél többhöz folyamodnia, hogy elkergesse a betolakodót, aki megpróbált a házunkhoz közelíteni.

Ami a macskalányokat illeti, ez már egy másik történet. A csábítás és a pázást megelőző „előjáték” egy kicsit durva a macskáknál, és láttam is, hogy kissé nehezen ment neki az egyensúlyozás a nőstény macskák hátán.

Pedig a „szomszéd nőstény macska” (ami nálunk egy népszerű sanzon címe is, aki meglehetősen szerelmes volt Ziggybe, gyorsan rájött, hogy itt nem a szokásos forgatókönyv játszódik majd le, mert Ziggy nem tudja majd elkapni a nyakánál, ahogy a többi macska, és nem fog tudni rajta egyensúlyozni, anélkül, hogy le ne essen.

Ezért amikor a vágy illata terjengett a levegőben, a lánymacska mozdulatlanul lefeküdt elé, és a hátsó felét pucsítva felkínálta magát. A kis pasánknak így csak arra volt gondja, hogy vágyát kielégítse.

A macskák igen sok területen jobbak, mint mi, sokkal könnyebben alkalmazkodnak, azonban látva ezt a lánymacskát, aki megértette az adódó helyzetet, empátiában is elég jók.

Soha nem szenvedett testi fogyatékoságától, pontosan ugyanúgy élt, mint azelőtt. Sem egy létra, sem egy fa nem érezte vele ezt a hiányzó mancsot. Vajon mi képesek lennénk-e erre? Mi, akik gyakran még sokkal csekélyebb volumenű testi bajaink miatt is már nyöszörgünk.

A macskák irigylésre méltó fizikai alkalmazkodóképességgel vannak megáldva.

Amikor elhagytam ezt a vidéki házat, Lyon óvárosába, a városközpontba költöztem. Ez teljesen új hely volt számára, egészen új életkörülményekkel. Nem volt kertünk, azonban éjjel 23.00 után a régi macskaajtós műhelyekkel tűzdelt kis utcácska igen nyugodttá vált. Látnotok kellett volna a boldogságát, amikor az ablakon kiugrálva, éjszakáinak felét egérhajkurászással töltötte.

Még egy történet, hogy teljes képet kapjatok az új helyekhez való alkalmazkodási képességéről. Jelenleg szintén Lyonban élünk, azonban most egy hajón. Kezdetben csak a kacsák iránt érzett vonzalma szorult némi kiigazításra, nehogy belevesse magát a Saône folyóba. Az őt körülvevő hatalmas víztömegtől egy picit megszeppent az első időkben, azonban pár napon belül, a terület új gazdájaként, a hajó tetejének legmagasabb pontjáról szemlélte a terepet. Ez lett új irányítófülkéje, és magabiztosan járt-kelt a folyosókon. Majd amikor elhatározta, hogy kicsit kibővíti a felségterületét, birtokba vette a lépcsőt, és lesétált rajta a rakpartra, hogy a fűben elvégezhesse a dolgát, vagy hogy közelről figyelje a parthoz közelítő, elkószált kacsákat.

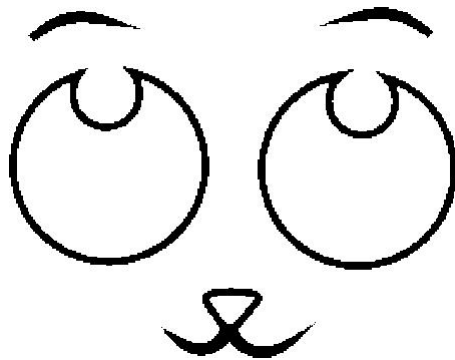
A macska nagy mestere a fizika és környezeti alkalmazkodásnak. Bár utálja ha szokásain, életkörülményein alkalomadtán változtatnia kell, képes mindent megmozgatni annak érdekében, hogy a megszokott jólét burkát, élvhajász szokásait, kis univerzumát újra létrehozhassa maga körül.

Alkalmazkodási képessége számomra az intelligencia legbiztosabb jele.

Honnan ered a macska alkalmazkodóképessége? Az életszeretetéséből? Vagy abból, hogy a saját életéért van oda annyira? Vagy az önszeretete az oka? Szerintem mindhárom egyszerre. Vegyünk róla példát!

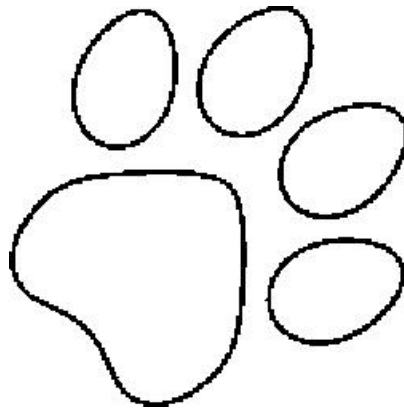


Elmélkedjünk ezen...



„Ha lehetőségünk lenne az embert a macskával keresztezni, ez kétségkívül jót tenne az embernek, azonban meggyengítené a macskát.”

Mark Twain



A macska szereti a nyugalmat

„A macskák csöndje fertőző.”

Annie Duperey



Hagyjatok békén! Csöndet! Nyugalmat! Levegőt! Ezek azok a mondatok, amelyeket időnként sokunknak kedve lenne kimondani.

Folyamatosan zajok vesznek minket körül. Dudálnak az autók, metróajtók csukódnak, a telefonok megcsörrennek, figyelmeztető jelzéseink csipognak, találkozó találkozót követ, az e-mailek folyamatosan érkeznek postafiókunkba. Végeláthatatlan, hangos folyamatok ezek, amelyek kifárasztják idegrendszerünket.

A nyugalom feltölti a macskát. Mivel a macska szereti a nyugalmat, keresi is, a külső nyugalom táplálja a belső nyugalmat. Miért nem teszünk mi is így?

Miért nem próbálunk meg mindennap egy kis zavartalan nyugalomhoz jutni, hogy kiélvezhessük a tökéletes, osztatlan, teljes és csöndes idillt? Amikor csak önmagunkra, a belső hangunkra, a szívdobogásunkra figyelhetünk.

Így megnövelhetjük belső békénket, amit mindennap őrzünk és ápolunk, hogy végül külső békénkre is rátalálhassunk, azért, hogy egy minőségibb életet élhessünk.

Tegyünk úgy, mint a macskák: amint van rá lehetőségünk, keressünk egy kis nyugalmat. És ha ezt a környezetünk nem biztosítja, vegyünk példát a macskáról: vonuljunk el, keressük meg mi is a kis titkos, nyugalmas helyünket. Csak akkor térjünk onnan vissza, ha úgy érezzük, hogy kielégült a nyugalomra való igényünk, feltöltődtek lemerült energiakészleteink.

A világ összes zaját el tudjuk viselni, ha ezt nem kényszerből tesszük, egészen addig, amíg nem veszélyeztetni a belső békénket egy felesleges stresszforrás.

A jóllétünk feltételeinek elsődleges forrása, ha rendszeresen megteremtjük a nyugalom szigetét saját magunk számára, ráadásul a legjobb módszer a gyomorfekély elkerülésére.



A macska választja ki környezetét

„Sosem mi választunk macskát, hanem ő választ ki minket.”

Philippe Ragueneau



Egy dologban biztosak lehetünk: a macska sosem keresi a kapcsolatot olyan macskákkal vagy emberekkel, akik nincsenek ínyére. Egyesével választja ki saját társaságát, akikért csendesen rajong majd.

Mi, „emberállatok” miért töltjük hát időnk nagy részét olyan emberekkel, akik elfogathatatlanok számunkra, akiknek értékrendje szöges ellentétben áll a miénkkel?

Miért hajlongunk vagy erőltetünk mosolyt az arcunkra társadalmi megfelelésből, esetleg gyengeségből? Miért pazaroljuk energiáinkat olyan kapcsolatok ápolására, amelyek szinte mérgezőek számunkra?

Nem az lenne a legegyszerűbb, ha a macskákhoz hasonlóan mi is kiválasztanánk, hogy kikkel szeretnénk időt tölteni?

Kiválasztanánk azokat, akikkel szívesen összejárunk, akikkel örömmel vagyunk együtt, akiket szeretünk, akikkel le szeretnénk élni az életünket. A macska, aki minket választott, először tesztelte az iránta érzett érzelmeinket, a személyiségünket, a hűségünket. Ha úgy érzi, akkor odaadja magát nekünk, főként, ha az az érzése, hogy jelenlegi és további élete fontos szereplőjéről van szó, és mivel ő választott minket, hűséges is marad hozzánk.

Túl rövid az élet ahhoz, hogy hülyéssel osszuk meg. Valóban ennyire oktondiak vagyunk, hogy nem látjuk ezt?

Néha túlságosan is, hiszen ez még mindig nem eléggé egyértelmű számunkra.

Hagyjunk fel azzal a szokásunkkal, hogy elviseljük a hülyéket, válasszuk ki mi a barátainkat!





A macska egy napja

12.30: Az ebédszünet ideje

 Ha a macska is sétálgatással tölti a délelőttjét, miért ne tehetnénk mi is így?

 Nem túl kellemes a szakadt pihenőhelyen ebédelni, igaz? A hangos menza se sokkal jobb.

 Az ebédszünetet azonban úgy is eltölthetjük, hogy elhagyjuk a munkahelyünk területét, és házon kívül eszünk.

 Levegőzzünk egyet, sétáljunk picit, ülünk le egy kültéri padra, és költünk el ott az ebédünket! Nagyon fontos, hogy a macskáról példát véve levegőzzünk egyet! Esetleg csak kószáljunk picit céltalanul, lassú léptekkel, és hagyjuk, hogy a környék szépségei – amiket néha nincs is időnk észrevenni a nagy rohanásban – betöltsenek, elkápráztassanak minket.

 A céltalan bóklászás a legjobb módja annak, hogy picit elmenekülhessünk, kiszellőztessük a fejünket, esélyt adjunk magunknak arra, hogy új dolgokat fedezzünk fel, vagy új emberekkel találkozzunk.

 Szerelembe esni az utcasarkon? Ahhoz is ki kell mozdulni, hogy legyen esélyünk ilyesmire.

A macska tud pihenni, sőt szeret aludni is

*„Amikor felébresztem a macskámat, hálásan néz rám,
mintha annak örülne, hogy lehetőséget kapott,
hogy újra átélje az elalvás gyönyörét.”*

Michel Audiard



Biztosan ismeritek a mondást, miszerint ne ébreszd fel az alvó oroszlánt, ami ugye szintén macskaféle. Nézzétek inkább, ahogy alszik, hiszen mindnyájan szeretünk aludni. Akkor miért nem engedünk ennek a vágyunknak, amikor ránk tör a fáradtság?

Miért nem választjuk inkább az azonnali mosogatás, törölgetés, edényelpakolás és egyéb kényszeres cselekvéssorozattal szemben a sziesztát, ami segít kicsit feltöltődni?

Tanuljunk meg úgy relaxálni, mint a macskák, engedjük belesüppedni magunkat Morpheusz karjaiba, amint csak lehetőségünk adódik erre. Tudjátok, milyen jó érzés ez? Testeteknek, lelketeknek egyaránt áldás. Nézzétek, ahogy a macsek lágyan ránk kacsint, látszik, hogy ő már régóta tudja ezt. A macska, a semmittevés nagymestere nem is az alvást szereti annyira, hanem a folyamatos visszaalvás örömét kultiválja. A szundítás kétségkívül kedvenc örömforrásai közé tartozik, a felszínes szunyókálástól az olyan mély alvásig, amikor futni látjuk álmában. Hiszen az alvás pihenést, örömforrást és álmokat is jelent egyszerre. Nem álmodunk néha olyasmit, amiből szinte nem szeretnénk felébredni?

Dehogynem! Néha még olyan álmaink is vannak, amelyekbe legszívesebben újra és újra visszamennénk, hogy újra átélhessük. De pszt! Ez maradjon csak a mi kis titkunk!

Bár élvezzük az alvást, ez nem térít el minket attól, hogy kiélvezzük az életet. Főleg nem abban az értelemben, amit mostanában ennek a kifejezésnek tulajdonítunk!



*A macska tud nemet mondani
(és nem is spórol vele)*

*„Kedvelem a macskákat, gondolkodnak,
de a végeredményt megtartják maguknak.”*

Jean-Marie Gourio



Amacskák utálják, ha megmondják nekik, hogy mit tegyenek. Nem igazán szeretnek egy parancsnoknak engedelmeskedni.

Ha utasításokat akarsz osztogatni, vegyél inkább kutyát magad mellé! – gondolják.

A macskák tetőtől talpig makacsak, csak ritkán csalhattok ki belőlük parancsra bármit is.

Vajon mi, emberek szeretjük, ha parancsolgatnak nekünk? Persze, hogy nem! Pedig naphosszat mást sem teszünk a munkahelyünkön és otthon, mint hogy parancsokat teljesítünk. És akkor még nem is beszéltünk azoknak az íratlan szabályoknak a betartásáról, amiket a társadalom kíván meg tőlünk, és amelyeknek szigorúan alá is vetjük magunkat.

Amit a macskáktól ebben az esetben megtanulhatunk, az az, hogy megtanuljunk nemet mondani.

Hagyjunk fel azzal, hogy állandóan mások igényei szerint éljünk, hogy olyan utasításokat kövessünk, amelyek nem felelnek meg számunkra. Ez magában hordozza azt a veszélyt, hogy egy nap arra ébredünk, hogy az egész életünk olyan rabszolgalétté változik, amelyben állandóan igent mondunk olyan esetekben, amikor nemet szeretnénk mondani. Nemet kell mondanunk, legyen szó akár egy olyan kis semmiségről, mint egy általunk felajánlott jelentéktelen szívesség, ami már szokás jellegűvé vált, és nem tudunk tőle megszabadulni. Akkor is, ha egy olyan pluszmunkáról van szó, amit

a munkatársaink vagy a feletteseink már kvázi elvárnak tőlünk a munkahelyünkön, de nem fizetnek ki nekünk.

Az, hogy megtanuljunk időnként nemet mondani a gyerekeinknek, a párunknak, a barátainknak vagy a főnökünknek, nem tiszta egoizmusból fontos, hanem azért, hogy megmaradjon a cselekvési szabadságunk, vagy elegendő szabadidőnk legyen. Hiszen ha mindenkinek mindenre állandóan igent mondunk, akkor mennyi időnk és energiánk marad saját feladatainkra és saját örömeinkre?

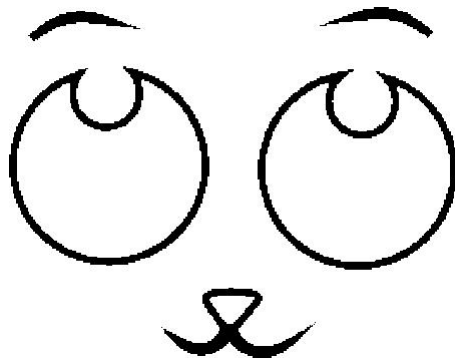
Ha megtanulunk nemet mondani, akkor marad időnk saját magunkra, lesz cselekvési szabadságunk, akad elegendő életterünk is, de ez azzal is jár majd, hogy a környezetünk jobban fog tisztelni bennünket. Ha valaki nem képes arra, hogy nemet mondjon, akkor azt ki fogják használni.

Egyensúlyt kell teremtenünk a parancsra történő cselekvések és a kis szívességek között. Senkinek sem kell állandó jelleggel mások segítségére lenni.

„A nem az nemet jelent. Világos?”

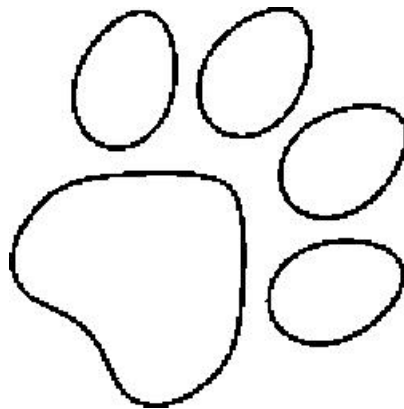


Elmélkedjünk ezen...



*„A macska jelmondata: mindegy, hogy mit követtél el,
mindig próbáld a kutyára kenni.”*

Jeff Valdez



A macska elkerüli a konfliktusokat (már amennyire lehet)

*„A macskaszerető emberek elkerülik az erőviszonyokon alapuló
kapcsolatokat.”*

Annie Duperey



Asaját területének védelmezésén (lekeverve egy hatalmas balegyenest a bepróbálkozó szomszéd kandúrnak) vagy a szomszéd lánymacskájának elcsábításán kívül a macska nem igazán kedveli a konfliktusokat.

Láttatok már olyan macskacsapatot, amelynek tagjai azért gyűltek össze, hogy nekimenjenek egy másik bandának? Esetleg hogy mindezt területszerzés vagy természeti forrásainak védelmében tenné? És mindezt két hatalmas macska vezényletével és katonai vezetők segítségével vinné végbe? Soha!

Ahogy a macska korosodik, egyre inkább szeret fondorlatokhoz folyamodni, ha el akar kerülni egy konfliktust, vagy el akarja kergetni az ellenséget. Ziggy egy igen különös, verhetetlen trükköt alkalmaz abban az esetben, ha egy hatalmas kandúr éjjeli vadászterületére téved. Amint megérzi, hogy közeleg a veszély, elbújik, és csak vár. Kezdetben néha hallottam éjjelente rekedt hangon morogni. Elég félelmetes hangot adott ki. Ki is mentem megnézni, mi történik, és láttam, hogy egy másik macska épp angolosan távozik a kertünkből, ő meg sehol. Legalábbis nem leltem sehol. Hívtam, de nem jött elő.

Aztán később a sötétben, a házból figyeltem, mi történik, és megértettem a technikáját. A külső ablakpárkány sötétben levő kiszögellésében bújt el, pár borostyánszőlőág lecsüngő takarásában. A hangját jól felfújta, ami leginkább egy tigrisére emlékeztetett. A betolakodó előtt nem mutatkozott fizikai valójában. Mindenesetre ha a másik nem tágított, akkor nagyjából tudta, hogy mire számíton,

ha bunyóra kerülne sor. Tízből kilenc alkalommal ez működött is. A macska menekülni kezdett, Ziggy viszont mozdulatlan maradt, és nem hagyta el a pozícióját mindaddig, amíg meg nem bizonyosodott afelől, hogy a betolakodó elhagyta a területét, majd folytatta megszokott éjszakai őrjáratát. Annak ellenére, hogy csak három mancsa van, a ravaszság, a taktikai megközelítés és a tettetés voltak a legeredményesebb konfliktuselhárító fegyverei.

A macska nem harcias és nem veszekszik; ő büszke, és amennyire lehetséges, és a területe nincs veszélyben, megpróbálja elkerülni a konfliktusokat és a verekedéseket. Ez volt az egyik Szun-Ce-olvasmányom, *A háború művészete* című mű egyik fő tanítása is. Lehetséges, hogy a szerző is a macskájától nyerte inspirációját, időszámításunk előtt több mint 500 évvel. Sajnos úgy tűnik számomra, hogy a legkifinomultabb stratégiáink és jelenlegi katonai vezetőink ezek szerint már nem gyakran olvasnak...

A macska igen különösen kezeli a konfliktusokat, ellentétben velünk, emberekkel, akik a több ezer éves múltú, ám teljesen felesleges harcokat még manapság is csak egyre szaporítjuk.

Egy konfliktusban mindkét résztvevő csak vesztes lehet, a macska pedig már régóta tudja ezt.

Amennyire csak lehetséges, kerüljétek a felesleges konfliktusokat!



A macska imádja az otthonát, és megjelöli a területét

„Azért kedvelem a macskákat, mert nagyon szeretem a házamat, és a macskák egyre inkább a házam megtestesült lelkei.”

Jean Cocteau



A macska imádja a házát, bármekkora legyen is az. Az az ő területe, ő a hely egyedüli ura. Olyan emberek, akik macskákkal élnek együtt, gyakran mondják mosolyogva: „Nem a macska az, aki nálam lakik, inkább én lakom a macskámnál.”

A macska hajlamos arra, hogy ő legyen a főnök; átpasszolja a feladatokat, elvárja, hogy kiszolgálják, és csak azt teszi, ami kedvére való. Az is gyakran előfordul, hogy az irántuk érzett szeretetből könnyen átengedjük nekik az irányítást, és önmagunkat is macskáink vágyainak, szükségleteinek rendeljük alá. Mindenkinek magának kell meghúznia a számára még kényelmes határt, hogy harmóniában tudjon együtt élni a macskájával.

Mindenképpen vizsgáljuk meg azt a szeretetet, odafigyelést és védelmező hozzáállást, amivel a macska a saját házához, területéhez közelít. Azt is tudnunk kell, hogy még a vidéken élő házimacskák között is van olyan, aki három-négy hektáros terület felett uralkodik. Ne lepődjünk meg azon, hogy milyen nagy sétákat tesz a környéken, hiszen az egész területére ügyelnie kell.

Egyszóval a macska nagyon kötődik a környezetéhez, még akkor is, ha csak egy-két szobás lakásról van szó, hiszen az jelenti számára kényelmes kis univerzumának közepét, testi és pszichés jóllétének kereteit.

Megfigyeltétek már, hogy milyen a barátaitok lakása? A tisztaság, a rend mértéke, a dekorációk. Sok időt töltenek otthon? Vagy a legtöbb idejüket házon kívül töltik? Gyakran meghívják benneteket?

Ha jobban megnézitek, láttok közvetlen kapcsolatot a lelkiállapotuk és a lakásuk között? Gyakran van kapcsolat az általuk megélt boldogság és életterük kezelése, dekorációja között. Életterük szinte vizuálisan visszatükrözi jóllétük állapotát, néha még az önmagukról alkotott képüket is.

Ti hogyan érzitek magatokat az otthonotokban? Milyenek a falaitok, a bútoraitok? Jól érzitek magatokat, és kényelmes az ottlétetek? Szerettek vacsoravendégeket hívni? Büszkén mutogatjátok a lakás enteriőrjét? Van párnákkal és plédekkel telirakott kanapétok a vasárnapi filmnézéshez és bevackolódáshoz? Megteremtettétek jóllétetek feltételeit?

A lakás visszatükrözi a benne lakók lelki állapotát, és a macskákkal ellentétben nem is kell hozzá megjelölni a területet.

A lakás menedéket, pihenőhelyet is jelent, ahol lazítani, feltöltődni lehet, és elvonulhatunk a külső nyüzsgés elől. A házatok a boldogság középpontja, amelynek koncentrikus körök mentén akár kitágíthatók a határai. Kiszélesíthetitek szokásaitokkal, az általatok ismert kereskedőkkel vagy a sarkon található kis parkkal, ahol egész nyáron olvasgathattok. Hozzá hasonlóan ti is megnövelhetitek a területeteket, kitágíthatjátok komfort- és biztonsági zónátokat.

A kis fészketeknek pihepuhának kell lenni, ahová mindig visszahúzódhattok, ha lazítani vagy összpontosítani akartok, esetleg kényeztetni magatokat, vagy vendégeket fogadni.

HOME SWEET HOME!

**Gondoskodjatok kis váratok kényelméről és külleméről,
és jobban fogjátok érezni magatokat benne.**





A macska egy napja

13.15: A kötelező délutáni szieszta

 Többségünk valószínűleg nem engedheti meg magának, hogy a macskára jellemző módon átaludja a fél délutánt.

 Ezzel szemben az ebéd elköltése és egy pihentető séta után biztosan rendelkezésünkre áll egy negyed- vagy félórányi idő mielőtt újrakezdenénk a munkát.

 Miért ne próbálnánk ki a negyedórás kis minisziesztát? Annyi energiát nyerhetünk, mintha több órát pihentünk volna.

 Bizonyos cégek egyre gyakrabban támogatják ezt a gyakorlatot, mert úgy tapasztalták, hogy ezzel dolgozóik eredményessége jelentős mértékben megnő.

 A macskaszieszta biztosítja a cégek jövőjét. Ez arra is jó lehet, hogy egy rossz éjszaka hiányzó alvásóráit bepótolhassuk, vagy arra, hogy pluszenergiákhoz jussunk, esetleg felkészüljünk egy barátok körében eltöltött esti bulira, amelyről mindenki sejti, van rá esély, hogy késő éjszaka ér véget.

A macska megajándékoz a bizalmával

„Senkiben nem bízhatunk. A macskákra ez nem vonatkozik. Onnantól, hogy egyszer már befogadtak minket, ez a bizalom örökre szól.”

André Brink



Attól a pillanattól fogva, hogy egy macska élettársául választott minket, teljes, szinte vak bizalommal viseltetik irántunk. Például ha simogatjuk, előfordul, hogy a hátára fekszik. Természetes állapotában egy macska szinte soha nem veszi fel ezt a pózt, kivéve akkor, amikor a fekhelyén, a kosarában fetreng, ahol teljes biztonságban érzi magát. Hiszen ez a pozíció igencsak sebezhetővé teszi: ez egy olyan póz, amiből igen nehéz lenne akár elmenekülnie, akár megvédenie magát. Pedig a simi- és puszihegyek közepette hihetetlen pózokba tudja vágni magát, ránk vagy mellénk fekszik, hogy minél jobban hozzá tudjunk férni, játszhatunk vele, és vakargassuk a hasát. Bízunk bennünk.

Ez az irántunk tanúsított feltétlen bizalma sok mindenben tükröződik, de bizonyos viselkedésmódjai különösen erre utalnak.

Milyen szintű bizalommal közelítünk mások felé? Mennyire bízunk másokban?

Gyakran előfordul, hogy érzelmi (baráti vagy szerelmi) csalódások után nehéz újra bízunk másokban. Hihetnénk a másiknak, azonban mindig elővigyázatosak vagyunk picit, figyeljük a hibára utaló legkisebb jelet is, amit akár rosszhiszeműen is értelmezhetnénk. Várjuk a lehetséges ballépést vagy az apró füllentést.

Ez a gyanakvó viselkedés valójában egyáltalán nem szolgál minket. Hogyan is lehetnénk boldogok, ha állandó félelemben élünk, ha folyamatosan azt lessük, hogy a másik mikor árul el vagy csal meg minket? Ez egy élhetetlen állapot.

Nincs más út a derű és a boldogság újrafelfedezéséhez, mint az, hogy újra megtanuljunk bízni másokban. Majdnem azzal a vak bizalommal, ahogy erről a macskával kapcsolatban beszéltem.

De abban is példát vehetünk róla, hogy ezt a bizalmat nem adhatjuk oda akárkinek, és érzéseink, életünk kapuját nem kell azonnal kitárni mások előtt. Amikor új emberekkel találkoztok, kövessétek az ösztöneiteket, az nem fog becsapni titeket. És attól a perctől fogva, hogy úgy érzitek, akár a szerelemben, akár a barátságban megtaláltátok a megfelelő embert, ne zárjátok el magatoktól a boldogságot azzal, hogy félelemmel és bizalmatlansággal közelítetek felé.

Nyissátok ki a szíveteket, lazuljatok el, és legyetek bizalommal mások felé. Nincs más választásotok, nem létezik másik út, ha esélyt akartok adni a boldogság teljes megélésére.

Szelídítsük meg a félelmeinket, szeressük a többieket, és bízzunk körültekintően.



A macska született főnök

„Amikor nincs itt a macska, táncolnak az egerek.”

francia közmondás



Amacska kitűnő menedzser, ő a tökéletes főnök, felügyeli, hogy a munka rendben haladjon, de ő maga nem csinál semmit. Szemével bátorít, nincs szüksége ordibálásra, hogy elnyerje a tiszteletünket. Ő csupán jelen van, és a pusztán jelenléte elég ahhoz, hogy az egerek szorgoskodjanak.

Ha már szóba került, ennek a könyvnek a megírásánál én voltam az egér. Ziggy a felhalmozott papírjaimon heverészett, de mindeközben résen volt, a szeme sarkából leste, nehogy elábrándozzak, és a kéziratot időben le tudjam adni.

Ha a munkánkban macskaként akarunk működni, akkor, ahogy már beszéltünk is róla, először tudni kell átadni részfeladatokat. Ez igen lényeges pont, legyen szó akár a munka és a cég megszervezéséről, munkatársaink értékeléséről vagy önállóságáról. Azonban ez a macskalét azt is jelenti, hogy jelen tudjunk lenni, végig tudjuk úgy követni a folyamatokat, hogy mi lássunk, de minket ne lássanak. De az is fontos, hogy példát mutassunk.

Akár főnökök vagyunk, akár nem, a macska viselkedését igen jól rá lehet húzni a szakmai életre, a munka világára. Most nézzünk erre pár példát.

Nem kell feleslegesen lefárasztanunk magunkat, vizsgáljuk meg a ránk váró feladatot, és azt is, hogy mennyi időnk van rá, a feladatok fontossági sorrendjének függvényében. (A macska így gondolkodik: Kapjam el azt a pókot ott? Ugyan már! Megvárom, amíg jön egy egér, addig meg sem mozdulok!)

Nem kell jobbra-balra hadonászni és pattogni, hogy úgy tűnjön, rengeteg dolgunk van. Ez plusz stresszt okoz a munkatársainknak is.

(A macska így gondolkodik: Ne hadonássz összevissza a porszívóddal, mert szédülök tőled.)

Legyünk hatékonyak, amikor szükséges, oldjuk meg a problémákat rögtön. (A macska így gondolkodik: Mit gondol ez a nagy vörös melák, hol van?! Meg ne moccanj, majd megadom én neked a kezdő lendületet.)

Legyünk mindig résen, anélkül, hogy észrevennének minket, így tisztában leszünk a legfrissebb hírekkel. (A macska így gondolkodik: Tudom, hogy te csiklandozol azzal a tollal. Gyere csak még közelebb, hadd lássam!)

Ha szükség van rá, reagáljunk gyorsan, és tudjuk összpontosítani erőinket. (A macska így gondolkodik: Vakondinvázió a kertünkben? Lerendezem, maximum majd 24 órázni fogok! Sőt, katonai eszközöket is bevetek!)

Tudni kell gyakori kávészüneteket beiktatni, hogy informálódjunk, és hogy ápoljuk emberi kapcsolatainkat! (A macska így gondolkodik: A macskatáp-automata még teli? Ja, hogy nem?! Akkor pattints fel gyorsan pár szardíniakonzervet!)

Ne próbáljatok meg úgy csinálni, mintha dolgoznátok! Nagyon feltűnő, és mindig lebuhtok. (A macska így gondolkodik: Végigjártam a területeim ellenőrző állomásait, minden biztonságban van, most hagyj már aludni végre!)

Ne tűnjünk soha elhavazottnak, hiszen ez gyakran csak hatékonyságunk hiányát bizonyítja. (A macska így gondolkodik: Ne parázz! Kézben tartom a dolgokat! Rrrrrrrrr!)

Ha a macskához hasonlóan te vagy a főnök, akkor tűnj mindig szigorúnak, de jóindulatúnak is, bátoríts másokat egy pillantással, és légy jelen.

Akár főnökök vagytok a munkahelyeteken, akár nem: Ti vagytok a boss, mindig nyújtsátok a legjobb formátokat, de figyeljetek oda, hogy ne beszéljete a levegőbe!



Macskatitkok

„Gyakran mondjátok – hallunk benneteket –, hogy nagy semmirekellők vagyunk, és naphosszat csak alszunk.

Egyfelől jó, ha tudjátok, hogy ha alszunk is pár órát kora este, mi veletek ellentétben éjszaka szeretünk élni. De nektek ez nem esik le, mert ti alszotok olyankor. Másfelől az, hogy ennyit kell aludjunk nappal, picit miattatok is van. Hiszen az alvásnak ezen fázisai teszik lehetővé számunkra, hogy megszabaduljunk a belőletek eltávolított rossz rezgésektől, gondolatoktól és hullámoktól, hogy megkönnyebbülhessetek. Mi nem őrizgethetjük ezeket a negatív energiákat, nekünk is szükségünk van a testünk, lelkünk megtisztítására, ezért is kell ennyit aludnunk. Azt is tudnotok kell, hogy képesek vagyunk magunkra venni családtagjaitok rossz hangulatait, segíthetünk nektek egyenként jobban lenni, azonban ez azzal is fog járni, hogy a regeneráló alvásunk picit hosszabb időt vesz majd igénybe. Ha esetleg úgy döntöttetek, hogy egy macskapárt fogadtok be otthonotokba, és születésüktől fogva ti nevelitek őket, meg is tudják osztani ezt a tehermentesítő feladatot egymás között. Viszont ne hozzátok a fejüNKre egy apró macskakölyköt sem, amikor már belaktuk a lakást; higgyetek nekem, ez elég rizikós, még nagy bunyó is lehet belőle.”

Ziggy

A macska állhatatos

„A macskák részéről tudatos lépés, hogy elutasítják a megértést.”

Louis Nucéra



Amacsekok makacsok, de még inkább állhatatosak! Hívogathatjátok vég nélkül a cicust, amikor a fűben gubbaszt, a füle botját sem fogja mozdítani, még a fejét sem kapja fel. Akár órákig is képes kitartóan várakozni egy egérlyuk előtt, amíg az egérke végre megjelenik. Türelmes, állhatatos, akár fél napokat is eltölt egy helyben anélkül, hogy beleunna vagy feladná. Ez igazi lecke lehet szakmai vagy akár magánéletünk számára.

A macska igen tiszteletreméltó állhatatossággal bír ahhoz, hogy elérje célját, ami ez esetben az egérke becserkészése. Sem a munkával eltöltött órákat, sem a fáradságot nem sajnálja magától, miközben mi gyakran a cél előtt pár méterrel képesek vagyunk feladni. Gondolkodjunk el ezen picit!

A macska hatalmas türelme ahhoz, hogy elérje, amit akar, vetekszik állhatatosságával, ezt nem vonhatjuk kétségbe.

Az egyik fő jelszava: „Semmit nem adunk fel!” Le a „macsKalappal”! :-)

Legyetek türelmesek és állhatatosak mindenben, amibe csak belekezdtek, és soha ne adjátok fel!



A macska mindig elővigyázatos

„Leforrázott macska a hideg víztől is fél.”

francia közmondás



Amacska nem egy forrófejű lény, és a balul elsült kalandjainak tanulságait beépíti az életébe. Soha nem közelít új helyhez, autóhoz vagy bármilyen tárgyhoz anélkül, hogy azokat előtte hosszasan meg ne szemlélné, alaposan meg ne vizsgálgatná, és elővigyázatos ne lenne. A macsek mindig elkerüli, hogy feleslegesen veszélyeztesse magát. Mindent, ami új, először alaposan megvizsgál, megszagol, analizál.

Számos problémát, konfliktust, balesetet elkerülhetünk, ha elővigyázatosak vagyunk. Ezzel szemben, valószínűleg a jól működő ösztönök hiánya miatt, mi, emberek mindig is úgy gyűjtögettük össze a világról való ismereteinket, hogy jó párszor meg kellett égetnünk a markunkat egy parázsló fadarabbal ahhoz, hogy felfogjuk, az forró! Elég különös! Az ember szinte semmit nem tud, amit nem tanítottak meg neki. El tudnátok képzelni, hogy egy macska például parázson mászkáljon?

Hányan kaptunk már gyomorrontást olyan ételtől, amelyikről nem is éreztük, hogy romlott lenne? És hányszor láttátok a macskátokat finnyáskodni, nem megenni a macskakaját, ha az már picit megszikkadt? Hányszor fordul elő, hogy ha egy sonkadarabot nyújtotok felé, előtte ne szagolgatná meg minden irányból?

Kevés esély van arra, hogy egy macska megmérgezze magát, hiszen használja az érzékeit, és óvatos azzal kapcsolatban is, milyen ételt vesz magához.

Az emberek gyakran természetüknél fogva vakmerők, tehát nem elővigyázatosak; olyanok, mint a gyerekek, akiket mindentől meg kell óvni, figyelmeztetni kell őket, mindent meg kell tanítani nekik,

és minden veszélytől meg kell védeni őket. Ezzel szemben ki az, aki megtanította a macskának, hogy a tűz éget, hogy a vízben meg tud fulladni, hogy nem tanácsos a hatalmas ugató kutya közelébe menni? Ki mondta neki, hogy a hatalmas, guruló, hangos izék autók, amik el is üthetik? Ő már ösztönösen tudja ezeket, az embergyerekekkel ellentétben érzi a veszélyt.

Mi sokat veszítettünk az ösztönös működésünkből, és az érzékelésünk is kevésbé működik. Ez még emberi kapcsolatainkra is érvényes. Hányan vagyunk, akik éreztük már legalább egyszer is, hogy egy bizonyos ember bántani fog minket, ráadásul már a kapcsolat eleje óta volt ilyen előéreztek.

És jól éreztük. Erről a bizonyos emberről napvilágra került igazság utólag igazolta a megérzéseinket. Követtük ennek ellenére az ösztöneinket abban a pillanatban, amikor az ellenérzés megszületett bennünk? Nem. Gyakran a rációt, az okoskodást választjuk az ösztöneinkkel szemben. Elég szomorú, amikor az idő folyton visszaigazolja, hogy az ösztöneink sosem csaptak volna be minket, és mindig jók a megérzéseink, amelyek óvatosságra intenek minket azért, hogy jól érezzük magunkat.

Az első benyomás sosem csap be bennünket. Azért, hogy a jövőben elővigyázatosabbak lehessünk, próbáljunk meg a legegyszerűbb ösztöneinkhez visszakapcsolódni, figyeljünk oda a belső hangunkra, bízzunk magunkban, a megérzéseinkben! Sosem fogjuk megbánni.

Ha kétség merül fel bennetek, semmi kétség, kövessétek az ösztöneiteket!





A macska egy napja

18.30: Home sweet home, vissza a „karámba”!

 Ez egy pihenős, kikapcsolódós, gyengéd pillanata a napnak. A mosás berakása és az üzenetrögzítő visszahallgatása nyugodtan várhat még! A macskához hasonlóan a munkából való hazaérés után kapcsoljunk ki. Szükségtelen állandóan a napi feladatokon, kötelességeken őrlődnünk és szenvednünk. Engedjük meg magunknak egy rövidke fél órát arra, hogy nyugodtan pihenjünk, tegyünk be valamilyen zenét, és húzzunk fel valami „játsszóruhát”, hogy minél kényelmesebben érezzük magunkat otthon.

 Szusszanjunk egyet, mielőtt nagy örömmel belekezdenénk a napnak ebbe a második, nyugis, magánéleti részébe, amely a vágyainkról, az apró örömeinkről, a barátokkal folytatott telefonbeszélgetésekről szól.

 Ebben az időszakban a macskánk figyelme egy dolog körül forog. „Nem most jön majd az az etetőtálas manőver?” Ez egy örömteli időpont a kis életében, hiszen tudja, hogy nemsokára (a reggellel ellentétben) kinyitunk neki egy kis zacskó lazacos macskakaját, amit annyira imád.

 Ez egy nyugis időpont neki is, nekünk is, ahol a nap a tevékeny periódusból a pihenősbe fordul át. A legjobb, ha sikerül nem átvinnünk a napi stresszt és fáradtságot az esti kényelmes lazulásba.

A macskának óriási szeretetigénye van

„A macskák olyan lények, akik arra lettek teremtve, hogy bezsebeljék tőlünk a rengeteg simogatást.”

Stéphane Mallarmé



Mindenkinek szüksége van simogatásra, az érzelmek kimutatására, gyengédségre és puszikra. Köztünk is akadnak olyanok, akik ezekben épp hiányt szenvednek, viszont a macskák sosem hezitálnak simit kérni. Ha szükségét érzik, akkor odajönnek hozzánk, és követelik a gyengéd gesztusokat.

Időnként a macskának is szüksége van arra, hogy kapcsolatba kerüljön velünk, mint ahogy mi is vágyunk arra, hogy a párunkkal összebújjunk, és a testét határozott, de gyengéd mozdulattal magunkhoz öleljük.

Ez a szeretetéhetség gyakran önmagunk szeretetére való vágyakozást jelent, az önszeretet hiányára mutat rá. Freud beszél életünk első nagy traumájáról, amikor is elvágták a köldökzsinórunkat, amely édesanyánkkal összekötött. Ez egy állandó szeretetkapcsolatot jelentett az anyával, amelyet fizikálisan ebben a percben mindörökre elmetstettek. Ez egy olyan érzelmi kötődés is volt, amelyet később minden, akár szerelmi, akár emberi kapcsolatunkban rekonstruálni próbálunk. Egy olyan szeretetforrás, amelyet idővel minden általunk fenntartott kapcsolatunkban újra próbálunk megélni.

Minél nagyobb az érzelmi hiány, annál nagyobb mennyiségben fogjuk ezt majd másoknál keresni, hogy az csordultig, sőt túlfolyásig betölthessen minket. Ugyanúgy, mint a macska, amint úgy érezzük, elég volt, feltöltödtünk, egy időre újra eltávolodunk fizikálisan ettől a szeretetforrástól, hogy aztán később újból visszatérjünk hozzá.

Az, hogy mennyire van szükségünk arra, hogy mások kimutassák felénk szeretetüket, attól is függ, hogy milyen mértékben szeretjük

önmagunkat. Vannak nagyon bújós emberek, míg mások sokkal távolságtartóbbak. Nem mindenkinek van szüksége ugyanarra a szeretetdózisra naponta. Azonban mindnyájunknak szüksége van bizonyos mennyiségű ölelésre, simogatásra, érzelmekre.

Ezt vagy a társunktól, vagy a macsektől szeretnénk megkapni, a macsek meg tőlünk, amikor kvázi szerelmesen fejét a hónunk alá fúrja. Ilyenkor ad is, kap is szeretetet. Ez más, mint egy sima jóllét-simi. Ilyenkor örülten vágyik a közelségünkre. Majd ha megkapta a „jussát”, kielégítette szeretet-, simogatás- és érzelemigényét, angolosan távozik.

Mi, emberek is ilyenek vagyunk, mi is állandóan kergetjük az életünkhöz elengedhetetlenül szükséges testi, kézzelfogható és érzelmi szeretetet, szerelmet.

Szeretet nélkül mi is és a macska is egy virághoz hasonlóan egyik napról a másikra egyre hervadtabbak vagyunk. Éppen ezért az idők kezdete óta a szívünk ezt a szeretet-üzemanyagot kutatja, vágyja.

Mindenkinek szüksége van szeretetre. Tudni kell szeretetet adni ahhoz, hogy kapni is képesek legyünk. A boldogságunkhoz ez elengedhetetlenül szükséges. Hisz mit ér az élet szeretet nélkül?



A macska, természeténél fogva, higgadt

„Abban a házban, ahol macska van, nincs szükség szoborra.”

Wesley Bates



Izegni-mozogni, pörögni, aktívkodni. Sokan eszerint élünk, kevesen tudunk megpihenni egy-egy percre, így gyorsan elkap minket a nagyvárosi élet egyre növekvő ritmusának spirálja s az ezzel járó rengeteg stressz, amit nap mint nap hazacipelünk. Amint hazaérkeztünk, ledobjuk kabátunkat a kanapéra, és nekiesünk a hatalmas ruhakupacnak, elfekvő számláinknak, egyik kezünkben egy seprűt, a másikban egy szivacsot szorongatva. Ismerős a kép?

A macskánk csak bámul ránk, ahogy összevissza rohangászunk a konyha, a nappali és a dolgozószoba között. Úgy érezzük, hogy furán néz ránk. Igen, ez valószínű, hogy így is van, mert egyfelől zavarjuk, másfelől mintha azon tűnődne, nem kaptunk-e el valamiféle örületvírust.

Ekkor fogjuk meg a távirányítót, és nyomjuk meg a „Pause” gombot. Ez nem csak egy hasonlat; tényleg jó lenne, ha megtennénk. Majd szívjuk be mélyen a levegőt, és fújjuk ki nyugodtan. Ebben a pillanatban érezni fogjuk, ahogy megnyugszunk, mintha hatalmas bőröndöket tettünk volna le kezünkből. Arcunkon egy halovány mosoly fog kirajzolódni, és ezzel a mozdulattal, valamint a macska tekintetéből – amit mindeközben egy percre sem vett le rólunk – érezni fogjuk, mennyire felesleges az a nagy örület, amiben élünk. Idegességünkkel és hiperaktivitásunkkal észrevétlenül meghosszabbítjuk a munkanapunkat egy otthoni műszakkal.

A rendrakás, a mosás és a takarítás misszióját kétségtelenül el kell végezni – mondhatjátok –, azonban ezeket alkalmasabb pillanatokra is hagyhatjuk, amikor nyugi van körülöttünk.

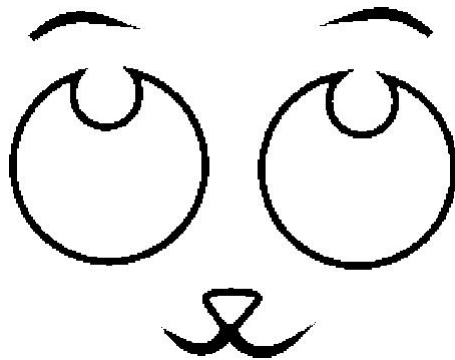
Azonban ha mégis a pörgés mellett döntünk, a macsek majd komótosan felkel a vackából, és új, nyugis helyet keres magának,

ahol békében mosakodhat. Amikor eloldalog, mintha csóválná a fejét és morogna magában: „Javíthatatlan! Máris újra itt a fészko a házban! Megyek, birtokba veszem a gardróbot, és egy pulcsira telepszem, talán egy ideig nyugton fog hagyni.” Majd amikor egy utolsó nyávogással visszanéz ránk, és becélozza a ruhákat, amiket majd utána nem lesz könnyű letisztítani, szinte halljuk a gondolatait: „Ah, látom, hogy épp totál krízisben vagy, és gáz van, és ki akarsz élni a frusztrációdal, de ne felejtse el feltölteni a száraztápos tálcakámat, és kicserélni az almomat, mert nem kicsit bűdös!”

Hagyjatok fel az állandó pörgéssel! Micsoda felesleges energiapazarlás! Tanuljatok meg pihenni picit!

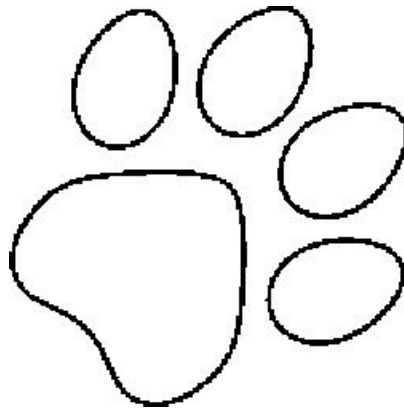


Elmélkedjünk ezen...



„Elég, ha összenéziünk egy macskával ahhoz, hogy mi, hős emberek megérezzük, mennyire mély rejtély sugárzik szemének csillogásából.”

Jacques Laurent



Egy macska tudja, mit akar, és sosem kertel

„Nem birtokolhatunk egy macskát sem, ő az, aki minket birtokol.”

Francoise Giroud



Amikor a macska vágyik valamire, akkor nem választ kerülő utakat, és nem hagy békén bennünket addig, amíg el nem érte célját. Magasak az igényei, tudja, hogy mit akar, és nem fogjuk tudni rászoktatni az új macskatápra, ha az történetesen nincs ínyére. Legjobb esetben csak ignorálni fogja nagy duzzogva, vagy esetleg felborítja a tálkáját. Ami biztos azonban, hogy az új tápot majd besüllyeszthetjük a szekrény mélyére, és visszatérhetünk a szokásos, általa már megszokott régi, jól bevált márkára. Tudja, hogy mit akar, és ehhez ragaszkodik is.

Ugyanígy arra sem tudjátok majd rávenni, hogy megszakítsa a jóleső esti portyázását, ha épp hívjuk. Még akkor sem, ha akár két lépésre van tőlünk a virágágyásban megbújva, és nagyon jól érzi magát.

Mivel kitűnő vadász, amikor be akar cserkészni egy zsákmányt, semmi sem téríti el céljától. A macska nagy erényei közé tartozik a makacsság, hajthatatlanság, tudja, hogy mit akar, és nem enged ebből, nem lehet vele ebben a témában tárgyalni.

Ezzel szemben nekünk hányszor kell lefaragnunk a vágyainkból ilyen vagy olyan körülmények miatt? Gyakran hangzik el részünkről ez a kijelentés: „Azt nem tudom pontosan, hogy mit akarok, de legalább azt tudom, hogy mit nem.”

Csak félig nyerte el a tetszésem ez a mondat, mert ez néha olyan valódi vágyakat próbál leplezni, amelyeket legszívesebben szőnyeg alá söpörnénk, mert vagy azt hisszük, hogy nem tudnánk elérni, vagy azt, hogy nem vagyunk rá képesek.

„Mi az, amit valójában akarsz?” – ez egy olyan kérdés, amit mindannyian fel kéne tegyünk magunknak időnként, és a

legőszintébben válaszolni rá. Hajlamosak vagyunk túl gyakran csak arra figyelni, hogy mi az, amit a környezetünk akar, vagy mit vár el tőlünk, mert azt hisszük, hogy erre születtünk, ez a dolgunk. Elfelejtjük azt a saját hajtóerőt és azt a vágyat, ami tényleg motivál bennünket.

„Mi az, amit tényleg szeretnél?” A macska jól tudja ezt, és ki is terjeszti élete minden percére.

Az, hogy tudjuk, mit akarunk, egy dolog, viszont ennek a második fázisa az lenne, hogy ehhez meg is teremtsük az eszközöket, kérjünk, és mondjuk is ki egyenesen, hogy mire vágyunk.

Mint ahogy a népi szólás is tartja: „Egy macskát nevezzünk a nevén. Macskának. És ne kerüljessük a forró kását, legyünk mindig nagyon egyenesek.”

Legtöbbünknek megvan az a fárasztó mániája, hogy hátulról megkerülő utakon jusson el a konkrét mondandójához ahelyett, hogy határozottan elmondanánk, mit akarunk.

Próbáljuk ezt valahogy egyszerűbben megoldani, ne féljünk a dolgokat a nevükön nevezni, vagy a témákba ferdítések nélkül belekezdeni, és olyannak lefesteni a valóságot, amilyen az valójában. Kertelés és kerülő út nélkül mondjuk ki, hogy mire vágyunk! Legyünk konkrétak, hiszen ezáltal időt és energiát nyerünk.

A macska tudja, hogy mit akar, és közvetve, viselkedésével el is tudja azt mondani nekünk, de nem áll meg itt, hanem akcióba is lép. (Mi szerencsések vagyunk, mert tudunk beszélni, és akár kérhetünk is.)

Legyetek konkrétak, kérjetek! „Ezt akarom, meg tudom... megcsinálom!” Ez a hozzáállás a macskához hasonlóan be kéne épüljön a mindennapjainkba, jó lenne, ha magunkévá tennénk ezt a működési módot.



A macska (állandóan) mer kérni

*„Úgy tűnik, a macskáknak van egy fontos alapelvük az életben:
nem teszünk rosszat senkivel, ha azt kérjük, amit szeretnénk.”*

Joseph Wood Krutch



Mint ahogy az előző fejezetben már beszéltünk róla, amint körvonalazódtak vágyaink, megfogalmaztuk és ki is fejeztük őket, előfordul, hogy egy kis kezdőlökésre, segítségre van szükségünk.

Gyakran nem merünk segítséget kérni a munkánkkal kapcsolatosan, vagy ha gondjaink vannak a magánéletünkben. De miért is? Talán szégyelljük a problémát, vagy attól tartunk, hogy segélykérésünket visszautasítják. Esetleg ellenérzésünk van azzal kapcsolatban, hogy felfedjük magunkat, vagy szimplán csak önmagában a segítségkérést találjuk cikinnek. Szinte úgy érezzük, mintha koldulnánk. Ez a szégyenérzet még erőteljesebb, ha épp komoly anyagi gondjaink vannak. Nem kérünk segítséget büszkeségből vagy kevélységből.

A macska viszont kér, követel, szól, ha éhes, ha ki akar menni sétálni egyet, vagy ha épp simire vágyik. Nem rest felébreszteni minket még akkor sem, ha alszunk, hogy követelje az épp aktuális vágyának kielégítését.

Ebben a témában is nagyon sokat nyerhetünk azzal, ha segítséget kérünk a környezetünktől, amikor épp szükségünk van rá. És ami a legmeglepőbb, hogy mindig lesz valaki, aki szíves örömet segíteni fog nekünk, feltéve ha egyáltalán merünk segítséget kérni.

Hányszor hallottuk már ezt az ismerős mondatot: „De miért nem mondtad? Miért nem beszéltél nekem erről akkoriban? Segíthettem volna!”

Néha ahhoz, hogy megoldást találjunk egy problémára, a legegyszerűbb, ha segítséget kérünk.

A macskának igaza van! Mer kérni.

Merjünk segítséget kérni! Bizonyos emberek szívesen segítenek majd nekünk, azért is, mert ezáltal hasznosnak, értékesnek fogják érezni magukat.





A macska egy napja

19.30: Vacsoraidő



Ha az ebéd az ebédszünet rövidezsége miatt egy kissé sietőse sikerült volna délben, este bőven lesz időnk örömet szerezeni magunknak, és főzni egy finom vacsit.



Ha a macsek elérte, hogy kinyissunk neki egy lazacos zacsit, akkor mi se érzük be egy tál mikróban felmelegített raviolival, amit a hűtő mélyéről előbányászott, már kissé megszáradt reszel sajttal próbálunk feldobni.



Ha ketten főzünk, vagy két személyre, ez mindig picit egyszerűbb, de ha egyedül vagyunk, akkor is próbáljunk meg olyan könnyen elkészíthető ételeket kitalálni, amiket el tudunk készíteni magunknak.



Nyugodtan vegyünk elő egy szép tányért, nehogy megint dobozból együk meg a kínai tésztát. Ez nem túl felemelő a léleknek. Figyeljünk az apró kis részletekre is, amikor a jóllétünkről van szó.

Ha párkapcsolatban élünk, akkor kihasználhatjuk a közös főzés idejét arra is, hogy megiszunk együtt egy pohár bort, mesélünk a napunkról, mosolyogva szekáljuk picit a másikat, hogy nem fűszerezte meg a kaját eléggé, vagy hogy rossz irányban vágja a krumplit. Kell egy kis örömteli közös játék, kommunikáció. A főzés így nem rabszolgamunka lesz, hanem egy izgalmas, közös együttlét, időtöltés, előkészület, és az étel is jobban ízlik majd.

A macska mindig őszinte

*„A macska tökéletesen őszinte.
Az emberek ezzel szemben
ilyen vagy olyan oknál fogva
gyakran elrejtik érzéseiket.
A macskák nem.”*

Ernest Hemingway



Néha mindenki füllent picit. És akinek legelőször képesek vagyunk hazudni, az saját magunk vagyunk. Az igazság enyhe elferdítése, amit időnként mindnyájan elkövetünk, sosem hoz nekünk örömet, inkább összezavar, és általában véve nem vagyunk túl büszkék magunkra.

A macska sosem kendőzi el sem a lelkiállapotait, sem az érzéseit, sem a vágyait, mindig egyértelmű, és a cselekedetei mindig koherensek a gondolataival.

„Miért is kéne másképp cselekednünk?” – mondaná ő. Tényleg, miért is kéne másképp viselkednünk, miért is nem kéne magunkkal és másokkal teljesen őszintének lennünk? Mert ez a legegyszerűbb működésmód!

Nem kell játszmáznunk, sem megjátszanunk magunkat, nem kell pózokat felvenni, megjegyezni, hogy mit is hazudtunk, hogy ne kerüljünk magunkkal ellentmondásba. Nem kell megőrizni a látszatot, nem kell megcsinálni olyan dolgokat, amikkel fenntartjuk a látszatot, csak hogy annak megfelelően viselkedjünk, amit füllentettünk, és ne bukjunk le, vagy ne tűnjünk krónikus hazudozónak.

Hazudni nagyon fárasztó. Főleg úgy hazudni, hogy ne bukjunk le. Egyébként előbb vagy utóbb minden hazudozó lebukik, hiszen minél mélyebben mennek bele a játékba, annál nehezebb megtartani

és követni a hazugságjátékot, minden egyre kuszább, bonyolultabb lesz.

Számoljunk le a kis füllentésekkel és nagyzási hóbotunkkal, legyünk annyira elvetemültek, hogy csak az igazat mondjuk! Legyünk őszinték és világosak, mint a macska, és ahogy már említettük, csak sármosabbá és hitelesebbé fogunk válni ezáltal.

Legyünk őszinték önmagunkért, a rólunk alkotott kép, és mások bizalma miatt is, a lelki nyugalomunkért és az önbecsülésért, ami ezzel jár.

Legyünk mindig őszinték! Csak nyerni fogunk ezzel!



A macska csöndes és figyelmes

„Ha a macskák tudnának sem akarnának beszélni.”

Nan Porter



Atermészetben a vadmacska nem nyávog, csak a párzási időszakban. Akkor is rekedtes hangot ad ki, annak érdekében, hogy riválisait elkergesse.

Amikor még macskakölyök, előfordul, hogy nyávog hogy előtérbe helyezze magát, dominálhasson, vagy hallassa a hangját, azonban a hónapok előrehaladtával egyre inkább abbahagyja a nyávogást.

A felnőtt macska magas hangú nyávogása csak az embereknek szól. Megpróbál szólni hozzánk, azonban mi nem igazán értjük. Így a leggyakrabban a macska is inkább visszatér a szemlélődéshez, a megfigyeléshez és a jóllétén való munkálkodáshoz, ahelyett, hogy meddő, terméketlen kommunikációba kezdjen társaival vagy az emberrel, aki úgysem érti őt.

Gyerekként mi is csak gügyögünk, csacsogunk, mint a kismacska, viszont ahogy minél inkább megtanulunk beszélni, egyre többet és többet fecsegünk, néha feleslegesen és összevissza.

A macska gyorsan felnő, és velünk ellentétben igen hamar megtanul csöndben maradni.

Csendesen megfigyel, nem hagyja ki egyetlen gesztusunkat, mozdulatunkat sem, és a környezetének változásait is mindig észreveszi, azonban igen ritka, hogy bármit is kommentáljon.

Én, nagy szószátyárként, már csak tudom. Időnként akkora marhaságokat tudunk összebeszélni! Az is előfordul, hogy elvetjük a súlykot, hogy félreérthetők vagyunk, hogy rosszkedvünkben valamit úgy mondunk, ahogy nem is akarjuk, és olyat, ami nem is

igaz. Nem azt és nem úgy akartuk mondani, de már túl késő, a szavak kiszaladtak, mindenféle szűrő nélkül.

Megtanulni hallgatni azt jelenti, hogy megtanuljuk kontrollálni impulzív lényünket, hogy ne mondjunk hülyeségeket, hogy megfontoljuk, mit mondunk, figyelembe véve a részleteket is. Ez azzal is jár, hogy megtanulunk odafigyelni a másokra, meghallani őt, és nem monologizálni. Nem kell a véleményünket úgy tálalni, mintha az az egyetlen és végső igazság lenne.

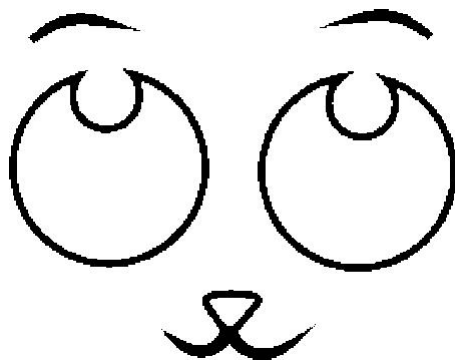
Megtanulni hallgatni azt is jelenti, hogy egy picit hátra is lépünk, időnként jó, ha vannak titkaink az életben. Az őszinteség rendben van, de nem kell minden percben, mindenhol, mindenkiel meztelenre vetkőzni lelkiileg. Talán nem ez a legjobb megoldás arra, ha óvakodni akarunk a nagy pletykafészek társaságától.

Az, hogy kifejezzük magunkat, nem feltétlenül jelenti azt, hogy úton-útfélen kifecsegünk mindent, és ha mégis kommunikálnunk kell valamit, akkor a megfigyelés és a hallgatás is ugyanolyan meggyőző lehet, mint bármely érvelés.

Tanuljunk meg hallgatni, elcsendesülni, és azt, hogy nem minden pillanatban vagyunk a középpontban. Hallgassunk, halljuk meg a másikat, hogy megtudjunk, megtanuljunk dolgokat, és tudjunk elcsendesedni. Így jobban meg tudjuk fogalmazni a gondolatainkat.

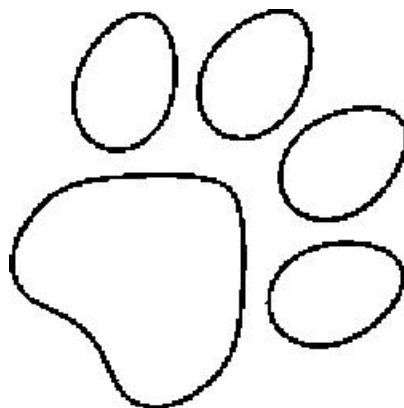


Elmélkedjünk ezen...



„Az ember civilizáltságának egyik mutatója az, mennyire érti a macskát.”

George Bernard Shaw



A macska egy őszinte barát

„Ha méltók vagytok a szeretetére, a macska a barátotok lesz, azonban soha nem lesz a rabszolgátok.”

Théophile Gautier



Amacska, ha befogad minket a kis világába, állhatatos és hűséges barátunk lesz. Ez azt jelenti, hogy mindennap gondoskodni fog rólunk, apró nyávogásokkal tudakolja, hogy vagyunk, meghallgat, amikor panaszkodunk, és meg is fog tudni vigasztalni, nyugtatni minket. Minden pillanatban ott lesz mellettünk.

Mi, emberek vajon ott vagyunk embertársainkkal, figyelünk ennyire a saját barátainkra? Őszintén, nem hanyagoljuk el néha azokat a kapcsolatainkat, amelyek hosszú idő alatt alakultak ki?

Bizony példát vehetnénk a macskánk hűségéről, áldozatkészségéről, gyengédségéről és barátságáról, és betűről betűre kiterjeszthetnénk mindezt a saját barátainkra is.

A különböző élethelyzeteink vagy azok megváltozása miatt gyakran akaratlagosan vagy néha szándéktalanul pihentetjük akár legközelebbi szeretteinkkel való kapcsolatunk folytonosságát.

Mindenki ismeri a helyzetet, amikor valaki szerelmes lesz, és új kapcsolata van. Amikor a szenvedélyesen alakuló kapcsolat miatt a szerelmesek pár hétre, esetleg hónapra teljesen elfeledkeznek a külvilágról. Ez egy mindenki által ismert és elfogadott élethelyzet, ami az idő múlásával általában magától normalizálódik, amikor is az első örült, szerelmesen lángoló időszak után lassan újra felvesszük a kapcsolatot a többiekkel.

De az is előfordulhat, hogy egy ilyen helyzetben tudatosan vagy ösztönösen úgy döntünk, alapjaiban változtatunk az életünkön, és nem keressük azokat, akik évek óta folyamatosan jelen voltak az életünkben, csak az új szenvedéllyel foglalkozunk. Ez eléggé önző

lépésnek hat, és ezt a szeretteink akár cserben hagyásként, elhagyásként, sőt megcsalásként is megélhetik.

„Amióta pasija van, nem is néz felém.” Ki ne hallotta vagy mondta volna csalódottan ezt az ismerősen csengő mondatot az életének valamely szakaszában?

Ami a barátsághoz szükséges hűséget illeti, sokat tanulhatnánk a témában a macskáktól, akik mindenféle játszma vagy számítás nélkül, az első naptól az utolsóig mellettünk vannak.

A macskák időnként nagyobb emberségre képesek, mint mi magunk, amikor időnként magunkba zárkozunk, és mindent elfelejtünk mindent, amit kaptunk, mindent, amit mondtak nekünk.

A barátság egy ugyanolyan fontos, ha nem fontosabb, erőteljesebb kapcsolat, mint a szerelem, már csak azért is, mert gyakran tovább tart, mint ez utóbbi.

Barátságot egy kis szerelmi örületért beáldozni, és arra a társadalmi szokásra hivatkozni, hogy egy bizonyos kor után az ember már megállapodik, és nem jár el otthonról, már önmagában is számító hozzáállás.

Ezzel viszont azt is sikerülhet elérnünk, hogy ha esetleg szakításra kerülne sor, nem lesznek barátok a közelünkben, akik átsegíthetnének a nehéz időszakon.

Ápoljuk barátságainkat, mint a macskák, hiszen azok életünk legnagyobb kincsei! Soha ne áldozzuk be a barátainkat!



A macska a lényegre összpontosít

*„Szeretem, amikor a macskák közömbösen váltogatnak
a nappalik és az ereszc satornák között.”*

Chateaubriand



Ahogy azt figyeltem, hogy a macskám mindig ápolt, ügyel a tisztaságra és az eleganciára, mindemellett képes akár egy számára érdekes dolgot a legundorítóbb kukából kihalászni, eszembe jutott egy érdekes gondolat. Tulajdonképpen magasról tesz a luxusra és az anyagi javakra. Az se igazán érdekli, hogy milyen az „imázsa”.

Eszembe jutott egy barátném gyönyörűséges, zöld szemű, fehér angóramacskája, aki miután órákon át pincékben tekergett, rendszeresen igen mocskosan tért haza hosszú portyázásaiból, majd szépen lefeküdt a kanapé párnái közé, és elkezdett mosakodni. Mindkét helyszínt szerette, és az sem zavarta, ha úgy nézett ki, mint a mocskosra használt felmosófa, mire hazakeveredett a kalandjaiból.

Ha időnként el tudunk szakadni a megszokott környezetünktől, az anyagi javainktól, hogy ne tulajdonítsunk nekik túl nagy jelentőséget, vagy ne nézegessük magunkat állandóan a tükörben, akkor sokkal alázatosabbak, igazabbak leszünk, és újra meg tudjuk különböztetni a fontos dolgokat a felszínesektől. A macska példája ebben is követendő.

A macskának sem a társadalmi státusz, sem a materiális javak nem fontosak. Csak az örömei, a vágyai számítanak. Hogy mit gondolnak róla a többiek? Hogyan néznek rá, megítélik-e? Ez egyáltalán nem fontos neki. Már szó volt erről: abszolút nem izgatja.

Mit mond magának, amikor új kalandok várnak rá, amikor új dolgokat szeretne felfedezni? „Igen, piszkos leszek, és akkor mi van? Majd megmosakszom utána! De most csak az érdekel, hogy hová

tűnt el az a lompos farkú izé! Áhá, megvan! Oda a poros, nagy halom alá szökött be! Gyerünk!”

Élvezzétek azt, amit szeretnétek, akkor, amikor szeretnétek, és ne nagyon foglalkozzatok a többivel!

Ne tulajdonítsatok túl nagy jelentőséget az anyagi dolgoknak, hiszen ismeritek a mondást: „Mindaz, amit birtokoltok, a végén majd titeket fog birtokolni.”



A macska mindig természetesen viselkedik

„Ha jól tudom, a macska az egyetlen olyan állat, akin őszintén látszanak az érzelmek, amelyekre fülei állásából, pupillája állapotából és farkának mozgásából következtethetünk.”

Anne Calife



Semmi csábítgatás, semmi szerepjáték, semmi felvett stílus, a macska sosem bújik álruhába, és nem ölt magára szerepet, amikor meg akar minket közelíteni. Bármit is kér tőlünk, bármire is vágyik, mindig úgy fogja ezt közvetíteni felénk, hogy közben megmarad eredeti személyiségénél.

Őszinte, erről már beszéltünk, mert ez a legegyszerűbb út. Miért is venne fel akármilyen pózt, hogy másmilyennek tűnjön, mint amilyen? Ez mire lenne jó neki?

És amikor mi ezt néha – általában önbizalomhiányból – mégis megteesszük, segít ez nekünk bármiben is? Hát nem! Újra csak hazudunk magunknak és másoknak. És a legrosszabb az egészben, hogy meg vagyunk győződve arról a baromságról, hogy a magunkra öltött jelmez és szerep egy bizonyos szituációban és egy bizonyos közönség előtt majd hitelesebb lesz, mint a saját személyiségünk.

Hogyan érne fel egy papírmásé mozdídszlet a hegy vagy az óceán méltóságával?

Ha azért hazudunk, mert attól félünk, hogy nem vagyunk a helyzet magaslatán, ez egyenes út ahhoz, hogy ne legyünk sármosak és karizmatikusak.

Természetes személyiségünk nem hat műanyagként, sőt bevilágítja egész lényünket. A természetesség megszépít minket, vonzóvá tesz, és mások szemében hitelessé válunk általa.

Általa leszünk önmagunk, mindenféle kerülő út és megjátszás nélkül. Ha minden helyzetben természetesek tudunk maradni, és

felvállalni azt, akik vagyunk, talán a legjobb út ahhoz, hogy értékeljenek minket. Soha ne értékeljétek le magatokat!

Minden helyzetben maradjatok természetesekek!



A macska alázatos és szerény

„A macskának nem kell az oroszán törvényei szerint élni.”

Spinoza



Mindenki hajlamos arra, hogy időnként túl magasra tegye a lécet, hogy túl kemény legyen magával, sőt alkalomadtán akár még egy kis önostorozásra is vetemedjen.

Persze, legyünk ambiciózusak, és nem kérdés, hogy a legjobbat nyújtsuk magunkból, azonban az is rendkívül fontos, hogy ha valami nem sikerül, vagy veszítünk, tudjunk megbocsátani önmagunknak.

Amikor őszintén a maximumra törekszünk egy munka során, illetve legjobb tudásunk szerint hajtunk végre egy projektet, az nem jelenti azt, hogy minden másodpercben mindenben tökéletesnek kell lennünk, olyannyira, hogy szinte már bele is betegszünk.

Hogyan függ össze ezzel mindaz, amit a macska tanít nekünk? Mindezt nagyon jól összefoglalja a fentebbi Spinoza-idézet. A macska, bár az oroszánhoz hasonlóan ő is a macskafélékhez tartozik, nem ostromozza magát egész nap azzal, hogy nem olyan gyors és nem olyan erős, mint az oroszán. Ő nem a szavanna királya, és nem is lesz az soha. Talán még a környék macskáinak között sem ő a főnök. És akkor mi van? Ez megakadályozza abban, hogy teljes életet éljen? Hogy boldog legyen? Vajon állandóan azon agyal, hogyan tölthetne be egy olyan helyet, vagy hogyan foglalhatna el egy olyan státuszt, amiről tudja, hogy soha nem fogja elérni? Dühös magára emiatt?

Egy kis alázatot, egy kis elfogadást kéne tanúsítanunk, azonban ez nem jelenti azt, hogy ne legyünk büszkék mindarra, akik vagyunk és amit teszünk. Talán abba kéne hagyni az éneklést csak azért, mert

nem Freddie Mercury a nevünk, vagy a festést, mert nem Cézanne?
Talán kevésbé vagyunk jók? Vagy csak mások?

Mindent a legjobb tudásunk szerint kell csinálnunk, hiszen még akkor is, ha a macska tudja, hogy sosem lesz belőle oroszlán, ez nem akadályozza meg abban, hogy futkosson, ugrándozzon vagy vadásszon, vagy egyszerűen csak létezzen. Mert bár a szavannának sosem ő lesz a királya, de a kanapénknak még lehet.

**Legyünk alázatosak és szerények abban, amit csinálunk,
legyünk elnézők önmagunkkal, de cselekedjünk!**



Macskatitkok

„Vannak páran, akik szeretnek egy ágyban aludni velünk, azonban elég gyakori, hogy amikor eljön az ágyba bújás ideje, zárt ajtók mögött találjuk magunkat. Igaz, hogy kölyökkorunkban még összekavarjuk picit a dolgokat, és mivel nem alszunk túl sokat, éjjel inkább játszani támad kedvünk. De aztán pár év elteltével megnyugszunk, úgyhogy nyissatok nekünk ajtót, nyugodtan fogunk dorombolni a lábatoknál. Mert azon túl, hogy előmelegítjük nektek a takarót meg a párnát, azért is kéredzkedünk az ágyatokba, hogy védelmezzünk titeket. Ki az, aki éjszaka ügyel arra, hogy a rossz szellemek ne zavarják meg édes álmaitokat? Ki az, aki a nappali ablakpárkányán ücsörögve őrt áll, hogy a rossz szándékú szellemek ne tudjanak bejutni a házatokba? Hiszen ez is a mi feladatunk. Azért is alszunk veletek, hogy megvédjünk titeket. Akár hiszitek, akár nem, még akkor is, ha ez túl misztikusan cseng. De gondolatok csak bele!”

Ziggy

A macska mindenben tud nevetni

*„Amikor játszom a macskámmal, sosem lehet tudni,
hogy vajon ő szórakozik-e jobban rajtam, vagy én rajta.”*

Michel de Montaigne



Néha, amikor a magunk kárán tanulunk meg valamit, feltesszük magunknak a kérdést, vajon komolyan kell-e vennünk az életet. Ezért, hogy időnként elfedjük az élet árnyékos oldalait, vagy csak azért, hogy picit más megközelítésből nézzünk a dolgokra és az élethelyzetekre (vegyük példaként a félig tele vagy félig üres pohár esetét), tudnunk kell nevetni a dolgokon.

A boldogság nélkülözhetetlen feltétele, hogy képesek legyünk mosolyogni dolgokon. Azok az emberek, akik túl komolyak, akik belemerevedtek ködös meggyőződéseikbe, és ezektől sosem tángítanak, néha képtelenek a játékosságra, a nevetésre, a szórakozásra. Ez kétségkívül egy hendikep.

A macska egyik legfontosabb elfoglaltsága a játék, aminek a vadászat csak egy kis része. Az is igaz, hogy ez a játék néha kegyetlen, amikor órákig képes játszadozni egy kiségerrel. Időnként hagyja, hogy a zsákmánya pár centire meglógjon, majd újra lecsap, földre döngöli. Ez a természet játéka. Mi, emberek azonban még több ezer egyéb módot is találtunk arra, hogy szórakoztassuk magunkat és nevethessünk.

Fontos, hogy tudjunk nevetni, mindenben nevetni, hogy képesek legyünk arra, hogy ne vegyük magunkat túl komolyan, hogy leszálljunk a magas lóról, vagy arról a piedesztálunkról, ahová a társadalom tett minket. Időnként mindenki hall ilyen mondatokat: „Tudod, abban a státuszban, amelyben én vagyok, ezt nem engedhetem meg magamnak.”

A társadalmi imázs, az önmagunkról alkotott kép, a mesterkéltségek, a külsőségek, ahogy már azelőtt is beszéltünk erről, ezek

azok, amik megakadályoznak bennünket abban, hogy nevetni tudjunk önmagunkon és azokon a dolgokon, amelyekről néha úgy tartják, hogy inkább el kéne felejtünk.

Nevessetek! Mindenen! Magatokon is! Mindig!



A macska szép... és ezt tudja is magáról!

„Van olyan szépség, amelyre nincsenek szavak. A macskáé ilyen.”

Louis Nucéra



Bármilyen meglepő, minden macska szép. Nagyon ritkán futunk össze kifejezetten csúnya macskával. Ez akkor fordulhat elő, amikor esetleg olyan macskáról van szó, akivel egyáltalán nem törődnek, vagy öreg, netán beteg. A macska általában születésétől a haláláig gyönyörű, és csak nagyon picit fog rajta az idő vasfoga. Ráncosodik a macska? Vagy kopaszodik? Miért van az, hogy az ember ennyire elhasználódik fizikálisan?

Ennyire leköröztük őket az elhasználódásban?

A macska szép, azonban ennek nincs nagy jelentősége. Talán a bizalommal teli viselkedésének is részben ez lehet az alapja. Szép, és ezt tudja is magáról. Lehetséges, hogy magával kapcsolatban egyáltalán nincsenek ilyen fogalmai, ilyen tudása, pedig az életét nagyban megkönnyíti a szépsége.

Azonban nekünk, esendő embereknek a szépség boldogságunk és önbizalmunk egyik elengedhetetlen előfeltétele, amit nem lehet ilyen mondatokkal elintézni: „Csak a belső szépség az, ami számít!” Ez nem igaz, illetve nem teljesen, és ezt mindenki tudja.

Azonban a természet már csak ilyen. Nem születünk mindannyian ugyanolyan bájos és szép formákkal, mint amilyen természetes szépséggel egyesek születnek. Ugyanakkor sokféle árnyalat van a két véglet között, amikor valaki egy tökéletes, modellkinézetű szépség, vagy olyan rusnya, hogy rossz ránézni.

Ezen a skálán belül viszont viselkedésünkkel, ruházatunkkal elmozdulhatunk bármilyen irányba, hogy a leginkább jól érezzük magunkat. Nem az lenne a cél, hogy valakiknek a szemében

ilyennek vagy olyannak tűnjünk, hanem az, hogy mi jól érezzük magunkat a saját bőrünkben, a fejünkben és a ruháinkban is.

Valójában kizárólag egy szabályt kell követnünk, hogy egyetlenegy, nem részrehajló döntőbíró szavára kell hallgatnunk, és ez MI MAGUNK vagyunk, feltéve, ha nem mások nézőpontjai alapján bírálunk. Mi döntsük el, hogy tetszik-e nekünk az a kép, amit a tükörben látunk. Ha őszintén tetszünk magunknak, akkor amint a tükörben szembenézünk önmagunkkal, mindez a kisugárzásunkon is meglátszik: sármosabbak leszünk, és a vonzerőnk is megtízszereződik.

Fontos, sőt elengedhetetlen, hogy szépnek érezzük magunkat. De nem úgy, hogy bármely kritériumnak meg akarjunk felelni. Ha az újságok címlapján szereplő anorexiás lányokhoz (pfuj!) szeretnénk hasonlítani, akkor ez olyan, mintha nem szeretnénk önmagunk lenni, ami azt jelenti, hogy se nem fogadjuk el, se nem szeretjük magunkat. Ki fog minket szeretni ebben a látszatokra épülő, álarcot viselő világban?

Attól vagyunk szépek, amilyenek vagyunk – még akkor is, ha van olyan terület, ahol picit még fejlődhetünk –, és nem attól, amit elvárnak tőlünk. A sármnak ez a kulcsa.





A macska egy napja

23.00: Álomországban

 Jó hosszúra nyúlt a napunk, talán jó fárasztó is volt, ideje ágyba bújni, és a bárányokat számolni. Mit is tudnánk jobbat elképzelni a jó puha takarónknál, amely ilyenkor gyógyírt jelent minden mentális vagy testi fájdalmunkra? Jön a macska, hogy mellénk bújjon.

 Mint ahogy erről már a *Macskatitok* című fejezetben is beszéltünk, nem biztos, hogy helyet kér mellettünk, vagy felkérérdzkedik a hasunkra.

 Hallottatok már a dorombolásterápiáról? Vagy arról, hogy a macska milyen jót tesz nekünk azzal, hogy ösztönösen a fáradt vagy beteg szerveinkre telepszik?

 Számos cikk jelenik meg rendszeresen, amelyek a macska gyógyítóképeiségeiről szólnak. Miért ne használnánk ki ezt a képességét úgy, hogy vele alszunk? Ő csak erre vágyik.

 Miután elaludt, reggel általában messzebb fogjuk megtalálni. A saját nyugalma érdekében inkább az ágy végében fog aludni, csak azért, hogy a közelünkben, a lábainknál lehessen.

 Végül, bár még sokat kellene tanulnunk a macskáktól, elmondhatjuk, hogy egy dologban nagyon is hasonlítunk rájuk. Ahogy ez a libanoni közmondás is tartja: Akár férfiak vagyunk, akár nők, „a macska egérrel álmodik”.

Jó éjszakát!

A macska minden helyzetben otthonosan mozog

*„A macskának elég a létezés.
Leginkább a létige, a »lenni« határozza meg.”*

Louis Nucéra



Elmondhatjuk, hogy életünk során elég sok olyan helyzettel találkozunk, amikor nem érezzük magunkat kényelmesen. Még akkor is, ha az életkorunk előrehaladtával egyre jobban kezeljük az ilyen kényes helyzeteket.

Ha nem érezzük magunkat kényelmesen, az általában azt jelenti, hogy nem érezzük magunkat a helyzet magaslatán. De kivel szemben? Vagy mivel szemben? Természetesen másokkal szemben, vagy azzal a képpel szemben, amit magunkról gondolunk.

Láttatok már olyan macskát, aki zavarban van? Soha! Ez annyira csak az emberekre jellemző érzés, hogy nem igazán jut eszünkbe a macska kapcsán.

Nem, egy macska soha nem érzi magát kényelmetlenül, és nem jön zavarba olyan értelemben, ahogy mi használjuk a szót. Más fejezetekben már szóba került, hogy nem akar semmiféle képet mutatni magáról. Ő egyszerűen csak létezik. Emiatt aztán transzparens az egész létezése, nincs olyan apró füllentés a személyiségével vagy képességeivel kapcsolatban, ami ilyen jellegű zavart okozhatna bizonyos helyzetekben.

Általában olyan dolgok miatt jövünk zavarba, amelyeket mi is kissé mesterségesen alakítottunk ki magunknak.

Ilyenkor esetleg attól tartunk, hogy lelepleződünk? Hogy nem vagyunk a helyzet magaslatán, vagy nem vagyunk egységben azzal, amit épp mesélünk, vagy azzal a képpel, amilyennek mások látnak minket?

Zavarban vagyunk, amikor sarokba szorítanak, amikor ellentmondásba kerülünk önmagunkkal, amikor mást mondunk és

mást csinálunk, vagy másmilyenek vagyunk. És minél nagyobb jelentőséggel bír a füllentés, annál szélesebb lesz ez a szakadék, és annál nehezebb lesz ezt áthidalni, és annál nagyobb lesz a zavar. A zavar egy olyan állapot, amit a nagy, krónikus hazudozók éreznek lelepleződésakor.

Akkor is zavarban vagyunk, amikor valamiben nem érezzük magunkat a helyzet magaslatán. Ez több önbizalmat igényel, és ahogy már korábban is említettük, akkor kell tanulni a magabiztosságot és a hitet önmagunkban, ha nem jön természetesen. A macska itt van, hogy jó példájával vezessen minket, hogy segítsen a tanulási folyamat során.

Annak érdekében, hogy minden élethelyzetben lazán és kényelmesen érezzük magunkat, őszintének kell lennünk önmagunkkal és másokkal, nem pedig azon rágódni, hogy mások mit gondolnak rólunk, hiszen ha a macska szabályait követjük, az csak pozitív lehet.

Nem egyszerű mindig kényelmesen éreznünk magunkat, de micsoda macskagyőzelem, ha mégis sikerül!



A macska viselkedése empátiáról tanúskodik

„Az egyetlen személy a földön, aki ért engem, az a macskám.”

Diane Gontier



Akiknek van macskájuk, azok már tudják, hogy a macska soha nem utasítja vissza, hogy meghallgasson minket. Vajon mi is képesek vagyunk ilyen jellegű önfeláldozásra, ilyen jellegű odafigyelésre? Tanúsítunk-e olyan szintű empátiát másokkal szemben, mint amelyet akkor érzünk, amikor a macska a szemünkbe néz?

El kell ismernünk, hozzá képest eléggé kezdők vagyunk a témában. Néha annyira el vagyunk merülve a saját problémáinkban, hogy még a legjobb szándékkal is nehezünkre esik, hogy őszintén odafigyeljünk a másokra, vagy hogy átérezzük a helyzetét.

A macska természetes módon rendelkezik ezzel az erővel; megérzi, ha rosszul vagyunk, még akkor is, ha nem beszélünk róla. Ezen túl táplál felénk egyfajta jóindulatot, melynek révén jelenléte védelmező és megnyugtató gyógyír lesz számunkra.

Még egy pszichológus csendes, odafigyelő jelenléténél is erőteljesebben érződik, mintha értené a problémáinkat. Amikor belenéz a szemünkbe, úgy érezzük, azt üzeni tekintetével: „Ez is elmúlik majd!” Képes arra, hogy érzelmi úrjeinket betöltse.

Az empátia és az odafigyelés két olyan terület, amelyben tanulhatnánk tőlük, hiszen mi, emberek annyira magunkba tudunk fordulni néha, és ilyenkor nemigen tudunk sem segítő kezet nyújtani másoknak, sem megértően meghallgatni őket.

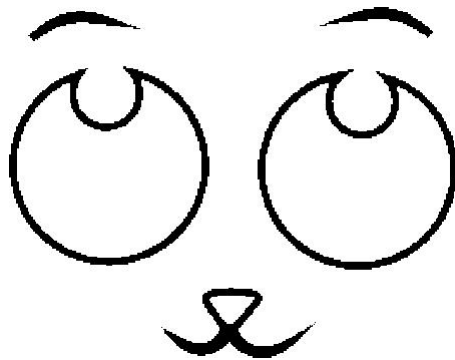
Amikor meghallgatunk valakit, egyaránt adunk és kapunk is, mindezt néha úgy, hogy még csak észre sem vesszük.

Tudni kell meghallgatni másokat ahhoz, hogy minket is meghallgassanak, és tudni kell adni ahhoz, hogy aztán majd mi is

kaphassunk.

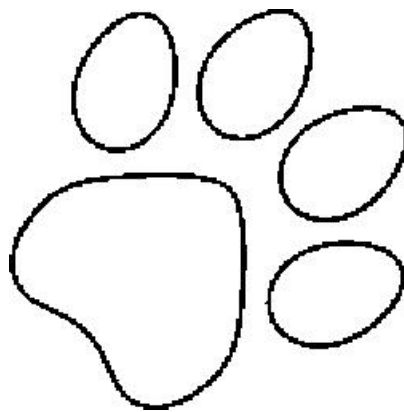


Elmélkedjünk ezen...



„A macska kinyitotta a szemét, a nap besuhant rajta. Amikor becsukta, a nap ott maradt. Ezért van az, hogy este, amikor a macska felébred, a sötétben két napfénypont világít.”

Maurice Carème



Akkor most macska vagy pasa?



Éljünk úgy, mint egy macska!

A macskával élő legtöbb ember álmodozik arról, hogy a macskák irigyelt tulajdonságait, boldogságra való képességét, működési módjait, viselkedését, életfilozófiáját beépíthesse a saját mindennapjaiba.

Arról álmodozunk, hogy hozzá hasonlóan csak olyan dolgokat műveljünk, amik valami pluszt, derűt, jóllétet, örömet és játékosságot hoznak az életünkbe, és minden olyat kisöpörjünk belőle, ami csak súlyként, teherként nehezedik ránk, és csak újabb és újabb kérdéseket vet fel bennünk. Ez szinte álomszerűen hangzik, nem?

Azonban ez egy olyan álom, amely mindenki számára elérhető lehet. Főleg, ha időt szánunk arra, hogy átvegyünk a macskától olyan működési módokat, amelyek növelik önbecsülésünket, javítanak a másokkal való kapcsolatainkon, és abban is segítenek, hogy meg tudjuk különböztetni a lényeges dolgokat a felszínesektől, lényegtelenektől. A macska veleszületett képessége, hogy ki tudja aknázni az élet örömeit. Ez egy olyan képesség, amiből igen sokat tanulhatunk. Ez egy olyan tudás, amit nem a filozófiai eszmefuttatásokból fogunk megtanulni, hanem a macska hétköznapijaiból. Hiszen benne rejlik mindaz, amit elleshetünk tőle.

Mindennap inspirálhat minket a macska viselkedése, akár az emberi kapcsolatainkról, akár a stresszkezelésről van szó, akár arról, hogyan engedjük el dolgokat, esetleg arról, hogyan bízunk újra magunkban. Egyébként szinte mind a negyven pozitív macskatulajdonságot megemlíthetnénk itt, amelyeket a korábbiakban felsoroltunk.

A macsek számos kulcsot nyújt nekünk a mindennapokhoz, és annak eléréséhez, hogy újra kézbe vegyük az életünket, ami, úgy

tűnik, néha kicsúszik a kezünk közül.

Ha nincs macskátok, akkor most bizonyára csodálkoztok, hogy egy ilyen kis szörkupac hogyan tud ennyi képességre, erőre, bölcsességre szert tenni, és hogy ismerhet ennyi, az életet könnyebbé tevő trükköt? Talán ettől kedvet is kaptatok ahhoz, hogy ti is beszerezzetek magatoknak egy ilyen szőrös kis élettársat. Nagyon bátorítalak erre titeket: sohasem fogjátok megbánni ezt a kapcsolatot és a köztetek kialakuló köteléket.

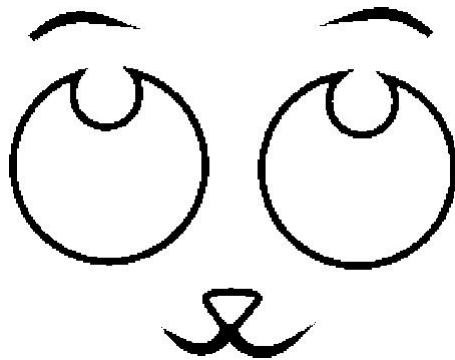
És mostantól tegyetek úgy, mint ők, építsétek az életeteket a boldogság, a jóllét és az élet örömeinek keresésére.

Tehát: macska vagy pasa?

„Mindkettő, uram” – válaszolt a macska.

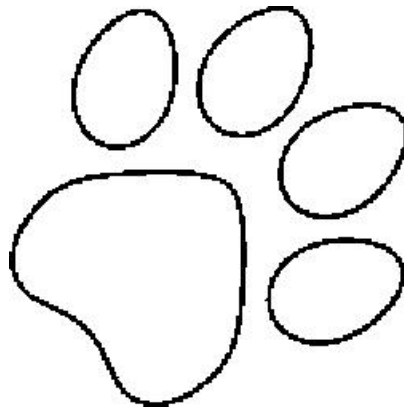


Elmélkedjünk ezen...



„Miközben csodálom a macska intelligenciáját, újra azon szomorkodom, hogy milyen szűkösek is néha emberi ismereteink. Ki mondja meg, hogy meddig terjed a macska bölcsessége? ”

Ernst Theodor Amadeus Hoffmann



Mindig a macskáé az utolsó szó



„Nem túl vagány a gazdim, sőt néha szinte egy papucs. Ez picit fárasztó tud lenni ilyenkor. De azért igencsak kedvelem így, több mint 12 közösen eltöltött év után. Még nem jutottunk a végére a dolgoknak, de azért már így is sokat fejlődött. Remélem, hogy ezek az itt megosztott apró trükkök hozzásegítenek benneteket ahhoz, hogy a hétköznapjaitok egyre szuperebbek, sőt boldogabbak legyenek. Vannak más titkaim is, amiket szívesen átadtam volna neki, és ezáltal nektek is, azonban még túl gyakran elkalandozik a tekintete a lényegről, és a hallása is túl tompa egyelőre. Pedig minden itt van az orra, az orrotok előtt. A különbség köztetek és köztünk, macskák között az, hogy mi mindent látunk. Az ókori egyiptomi idők, sőt még régebb óta állandóan ott voltunk az ember mellett, hogy segítsük őket, míg el nem kezdtek tisztelni minket a bölcsességünkért, amit mostanában kezdenek picit elfelejteni. Remélem, ez az írás segítségetekre lesz majd abban, hogy napról napra egyre tisztábban lássatok majd. Kedves emberek, a legjobbakat kívánom nektek, és remélem, hogy velünk gazdagabb lesz az életetek.”

Ziggy



Teszt

Hány százalékban rendelkeztek macskatulajdonsággal? (MQ teszt :-))

Minden kérdésnél őszinte válaszokat kérünk. Karikázzátok be azt a szintet, ahol az 1-től 5-ig terjedő skálán érzitek magatokat (az 1 a legalacsonyabb, az 5 a legmagasabb szintet jelenti)!

1. Általánosságban mennyire érzitek magatokat szabadnak az életben?

MQ:12345

2. Szerintetek mennyire vagytok sármosak?

MQ:12345

3. Mennyire vagytok nyugodtak?

MQ:12345

4. Mennyire tudjátok képviselni önmagatokat szeretteitekkel és a többi emberrel szemben?

MQ:12345

5. Mennyire tartjátok magatokat bölcsnek, olyasvalakinek, aki rálát a dolgokra?

MQ:12345

6. Mennyire tudtok magatokra gondolni, gondoskodni magatokról?

MQ:12345

7. Úgy fogadjátok el magatokat, ahogy vagytok, az összes jó tulajdonságotokkal, hibáitokkal együtt? Vagy általánosabban fogalmazva, mennyire szeretitek magatokat?

MQ:12345

8. Mennyire látjátok magatokat büszkének, mennyire magas az önbecsülésetek?

MQ:12345

9. Hogy látjátok, mennyire vagytok általában a figyelem középpontjában?

MQ:12345

10. Mennyire tartjátok magatokat kíváncsinak?

MQ:12345

11. Milyen mértékben vagytok közömbösek mások rólatok formált véleménye iránt?

MQ:12345

12. Mennyire vagytok függetlenek?

MQ:12345

13. Mennyire bíztok magatokban?

MQ:12345

14. Mennyire tudjátok átadni a feladatokat másoknak?

MQ:12345

15. Mennyire értek rá élni, és mennyire tudjátok kiaknázni az élet nyújtotta lehetőségeket?

MQ:12345

16. Mennyire alkalmazkodtok könnyedén a változásokhoz?

MQ:12345

17. Mennyire gyakran vágytok nyugalomra?

MQ:12345

18. Mennyire mondhatjátok el, hogy nagyjából ti választottátok ki a környezeteteket? (Vagy valaki rátok erőltette azt, esetleg ő erőltette rátok magát?)

MQ:12345

19. Mennyire tudtok lazítani, pihenni? (Vagy ez csak időpocsékolás számotokra?)

MQ:12345

20. Mennyire tudtok NEM-et mondani?

MQ:12345

21. Mennyire gyakran kerülitek a konfliktusokat?

MQ:12345

22. Mennyire ragaszkodtok az életteretekhez?

MQ:12345

23. Teljesen megbíztok a környezetetekben élő emberekben?

MQ:12345

24. Milyen mértékben vannak vezetői hajlamaitok?

MQ:12345

25. Mennyire vagytok állhatatosak, csökönyösek, megszállottak?

MQ:12345

26. Általában mennyire vagytok elővigyázatosak?

MQ:12345

27. Mennyire van állandó, intenzív szeretetigényetek?

MQ:12345

28. Mennyire tartjátok magatokat higgadt személynek?

MQ:12345

29. Általában mennyire vagytok biztosak abban, hogy mit akartok az élettől?

MQ:12345

30. M ilyen gyakran mertek segítséget kérni másoktól?

MQ:12345

31. Általában mennyire tartjátok magatokat becsületesnek?

MQ:12345

32. Mennyire vagytok hajlamosak megfigyelővé válni, és elhallgatni egy időre?

MQ:12345

33. Mennyire vagytok hűségesek a kapcsolataitokban vagy a barátságaitokban?

MQ:12345

34. Mennyire tudtok elszakadni az „imázsotoktól”? És az anyagi javaitoktól?

MQ:12345

35. Mennyire tartjátok magatokat spontánnak, természetesnek?

MQ:12345

36. Mennyire vagytok alázatosak?

MQ:12345

37. Mennyire tudtok akár egy csekélységen is nevetni?

MQ:12345

38. Ha belenéztek a tükrötökbe, mennyire találjátok magatokat szépnek?

MQ:12345

39. Mennyire érzitek magatokat kényelmesen a különféle élethelyzetekben?

MQ:12345

40. Mennyire vagytok képesek meghallgatni másokat? És mennyire tudjátok mások helyébe képzelni magatokat?

MQ:12345

Számoljátok meg a válaszaitokat!

Mennyi köztük az 1-es és a 2-es?

Mennyi a 3-as? Mennyi a 4-es és az 5-ös?



A macskaszázalékteszt kiértékelése

Ha valaki képes macskául gondolkodni és cselekedni, ez a tulajdonság a boldog élet Szent Gráljává is válhat. Azonban ez bizonyos embereknek egy kis munkával is jár.

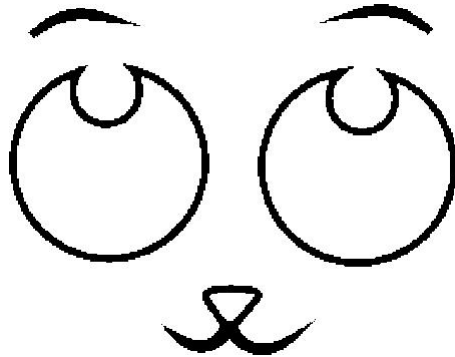
Elemezzük ki a macskaszázaléktesztjeitek eredményeit:

- Ha a válaszaitok többsége 1-esekből és 2-esekből áll, akkor sürgősen adoptáljatok egy macskát! Kövessétek őt lépésről lépésre, hiszen sokat tanulhattok a viselkedéséből, az életfilozófiájából, és hozzásegíthet titeket egy jobb élethez.
- Ha a válaszok többsége 3-as volt, akkor már kismacskák vagytok, és bár még van min dolgozni, de már jó úton jártok.
- Ha a legtöbb választotok 4-es és 5-ös, akkor gratulálunk, ti már macskák vagytok!
- Most tekintsétek át újra a teszt kérdéseit, és nézzétek meg, hogy minden olyan kérdés, amire az értékelésetek 4 alatt van, kitüntetett figyelmet érdemel. A macska segítségével változtathattok bizonyos szokásaitokon, hajlamaitokon, hiányosságaitokon.





Elmélkedjünk ezen...



„Mivel csak egyetlen életünk van, miért ne tölthetnénk el azt egy macska társaságában?”

Robert Stearns

Tartalom

[Ajánlás](#)

[Előszó](#)

[Barátaink, a macskák...](#)

[A szabad macska](#)

[A macska karizmája](#)

[A macska nyugodt \(általában\)](#)

[A macska egy napja](#)

[A macska képes érvényesülni](#)

[Elmélkedjünk ezen...](#)

[A macska egy öreg bölcs](#)

[A macska leginkább magára gondol](#)

[A macska egy napja](#)

[A macska olyannak fogadja el és szereti magát, amilyen](#)

[Elmélkedjünk ezen...](#)

[A macska nagyon tudja illegetni magát, és büszke is](#)

[Elmélkedjünk ezen...](#)

[A macska a figyelem középpontjában](#)

[A macska hermetikusan elzárkózik az ítélkezés elől](#)

[A macska egy napja](#)

[A macska természeténél fogva kíváncsi](#)

[A macska független](#)

[*Macskatitkok*](#)

[A macska bízik önmagában](#)

[A macska tudja képviselni magát és az érdekeit](#)

[Elmélkedjünk ezen...](#)

[A macskának van ideje élni](#)

[A macska gyorsan alkalmazkodik mindenhez](#)

[Elmélkedjünk ezen...](#)

[A macska szereti a nyugalmat](#)

[A macska választja ki környezetét](#)

[A macska egy napja](#)

[A macska tud pihenni, sőt szeret aludni is](#)

[A macska tud nemet mondani \(és nem is spórol vele\)](#)

Elmélkedjünk ezen...

A macska elkerüli a konfliktusokat (már amennyire lehet).

A macska imádja az otthonát, és megjelöli a területét

A macska egy napja

A macska megajándékoz a bizalmával

A macska született főnök

Macskatitkok

A macska állhatatos

A macska mindig elővigyázatos

A macska egy napja

A macskának óriási szeretetigénye van

A macska, természeténél fogva, higgadt

Elmélkedjünk ezen...

Egy macska tudja, mit akar, és sosem kertel

A macska (állandóan) mer kérni

A macska egy napja

A macska mindig őszinte

A macska csendes és figyelmes

Elmélkedjünk ezen...

A macska egy őszinte barát

A macska a lényegre összpontosít

A macska mindig természetesen viselkedik

A macska alázatos és szerény

Macskatitkok

A macska mindenen tud nevetni

A macska szép... és ezt tudja is magáról!

A macska egy napja

A macska minden helyzetben otthonosan mozog

A macska viselkedése empátiáról tanúskodik

Elmélkedjünk ezen...

Akkor most macska vagy pasa?

Elmélkedjünk ezen...

Mindig a macskáé az utolsó szó

Teszt

A macskaszázalékteszt kiértékelése

Elmélkedjünk ezen...